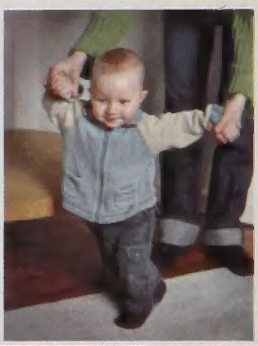
التطور
من الطفولة حتى المراهقة



إيمان أبو غربية

دار جرير
للنشر والتوزيع
www.darjareer.com

١٥٥١٤
غمن

بسم الله الرحمن الرحيم

التطور

من الطفولة حتى المراهقة

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى 1428هـ - 2007م

All rights reserved

رقم الإجازة المتسلسل لدى دائرة المطبوعات والنشر (3506/ 10/ 2006)

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2867/ 10/ 2006)

155.4

أبو غربية، إيمان

التطور من الطفولة حتى المراهقة/إيمان محمد أبو غربية. عمان: دار جرير، 2006

(256) ص

ر. أ (2006/10/2867)

الواصفات: /نمو الطفل// رعاية الطفولة// الأطفال// سيكولوجية/

❖ تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من دائرة المكتبة الوطنية

دار جرير للنشر والتوزيع

عمّان-شارع الملك حسين- مقابل مجمع الفحيص التجاري

هاتف: 4651650 - فاكس: 4643105 6 962+

ص. ب.: 367 عمّان 11118 الأردن

www.darjareer.com - E-mail: info@darjareer.com

ISBN - 9957 -38 - 078 - 8 ردمك

جميع حقوق الملكية الفكرية محفوظة لدار جرير للنشر والتوزيع عمان-الأردن ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملا أو مجزأ أو تسجيله على أشرطة كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على اسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطيا.

التطور

من الطفولة حتى المراهقة

إيمان محمد أبو غربية

الطبعة الأولى

1428هـ - 2007م

دار جرير
للنشر والتوزيع

الإهداء

إلى كل أم تحتضن طفلها وتسعى لإتقان المهارات لرعايته إلى كل أب يكد ويتعب ليرى طفله ينمو ويترعرع بشكل سليم إلى الشباب الذين تحذرهم الآمال بمستقبل واعد يبنى على قاعدة أساسية متينة.

وإلى كل من يبحث عن الحقائق العلمية والعملية لموضوع تطور نمو الطفل وبلوغه سن المراهقة.

وإلى كل من يبحث عن معلومات تزوده بمفاهيم خاصة للعناية بهؤلاء صحياً ونفسياً واجتماعياً.

أقدم هذا الجهد المتواضع، وأسأل الله في علاه أن ينظم ويقدم لهم الجديد المفيد...

إيمان محمد

الفهرس

الباب الأول: النمو... تعريفه وخصائصه ومشكلاته

الفصل الأول: مقدمة في النمو 15

الفصل الثاني: نظريات في النمو والتطور........................ 25

الفصل الثالث: النمو من بداية الحمل إلى الولادة..................... 41

الفصل الرابع: الولادة 53

الفصل الخامس: العوامل الحيوية للطفل 59

الفصل السادس: مشكلات في تربية الأطفال ووضع حلول لها 79

الفصل السابع: النمو الجسدي للطفل 91

الفصل الثامن: تنمية القدرات العقلية للطفل.......................... 103

الباب الثاني: تكيف الطفل مع البيئة المحيطة به

الفصل الأول: التطور الانفعالي والحسي للطفل.......................... 113

الفصل الثاني: تنمية الاستعداد للقراءة عند الطفل 127

الفصل الثالث: التطـور العقلـي.. 131

الفصل الرابع: مهـارات التفكيـر.. 137

الفصل الخامس: البعد الاجتماعي والانفعالي للطفل 149

الباب الثالث: التطور العقلي للطفل في مراحل النمو

الفصل الأول: التطور حتى عمر (24) شهراً 159

الفصل الثاني: المراهقة 173

الفصل الثالث: أمور يجب مراعاتها من قبل الوالدين في التعامل مع المراهقين...201

الفصل الرابع: النمو العقلي والمعرفي.. 247

المقدمة

الحمد لله وكفى وسلام على عباده الذي اصطفى، الحمد لله رب العالمين، حمداً بليق بجلال ربي وعظيم سلطانه، الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، يا ربي لك الحمد كما ينبغي لك أن تحمد، وكما أنك أهل للحمد.

اللهمّ لك الملجأ وعليك التكلان، استعين بك على قضاء حوائجي كما أستعين بك على إخراج هذا الكتاب، والصلاة والسلام على النبي الأميّ محمد بن عبد الله وعلى آله وأصحابه ومن والاه، وبعد.

فإن هذا الكتاب يتناول موضوعاً بالغ الأهمية، ولا غنى لأي أسرة عنه، ولا يجب أن يخلو أي بيت من هذه الأنواع من الكتب، والتي تهتم بموضوع نشأة الطفل ونموه وتطوره، وما لهذا الموضوع من أثر كبير على كل الأسرة، فهو يتحدث عن حياة الطفل بكل جوانبها ونواحيها، وتتناوله منذ أن كان جنيناً في بطن أمه إلى ان يشب ويكبر، ويصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع.

وتتناول جوانب تطوره ونشأته، فهو بمثابة مرجع كامل شامل لجميع أفراد الأسرة، فالطفل هو اللبنة الأساسية في المجتمع وهو إذا ما لقي الرعاية اللازمة فهو العضو الأساسي الفاعل فيها.

كما أنه يتحدث عن شخصية الطفل بشتى جوانبها وأشكالها، من الناحية الاجتماعية والنفسية والعقلية والأخلاقية واللغوية والجسدية. وما يطرأ عليها من تغيرات وخاصة في مرحلة المراهقة.

وهو يتناول إلى جانب ذلك المؤثرات المحيطة بالطفل، وكل ما له علاقة به، من أم وأب وإخوان، ومحيط الأسرة الخارجية، من أقارب وأصدقاء وجيران، ومدرسة ومعلمين ومعلمات ومرشدين وموجهين.

ويتحدث أيضاً عن كل ما يستخدمه الطفل من حاجات وأدوات وألعاب وغيرها.

وهو يتناول أيضاً القدرات التي حباه الله إياها، وأوجد هابه، مما يجعله قادراً على النمو والتفاعل والتطور، والاندماج والانخراط في المجتمع الخارجي، ومما يساعده في ذلك المواهب والطاقات التي خصه الله بها، وميزه عن غيره.

وإذا ما احتضنت هذه المواهب والقدرات والطاقات أسرة واعية مثقفة تعرف واجبها تجاه هذا الطفل وتقوم به على الوجه الأكمل وتدرك أهميتها بالنسبة له، ودورها في تكوين شخصيته فإنه سيخرج للمجتمع شاباً مؤهلاً مبدعاً يقدم الشيء الكثير.

وذلك يكون بالحضانة المثقفة الجيدة الواعية للطفل، والرعاية المتاحة التي تمكنه من تعزيز ثقته بنفسه وبقدراته وطاقاته وتدفعه للنجاح دفعاً. ويكون أيضاً بالإيمان المطلق بشخصيته المبدعة ومواهبه الفريدة، مما يمكنه من التواصل مع الآخرين، وتطوير قدراته وبناء علاقاته الاجتماعية التي تدعم شخصيته وتقويمها. وكل طفل يحرم من الأسرة التي تتمتع بهذه المواصفات فإنه طفل مظلوم، وهو - بلا شك - سيعيش فاقداً للشخصية مجرداً من المشاعر، معدوم الإرادة قليل العطاء.

وقد أكد علماء النفس على أهمية السنوات الأولى من حياة الطفل في بناء شخصيته.

فهي الأساس المتين، والقاعدة القوية التي تبني عليها شخصيته المستقبلية.

فعلى الأسرة أن تملك من العلم القدر الكافي الذي يؤهلها لحمل هذه المسئولية العظيمة، حتى تتمكن من التعامل مع الطفل في مراحله العمرية المختلفة، وما يعتريها من تغيرات وتقلبات.

وقد تضمن هذا الكتاب في طياته، مراحل نمو وتطور الطفل فهماً ينبثق عن علم وإدراك، ويستوعب مبادئ التعامل والتعاطي مع الطفل.

مما يؤدي إلى نمو الوعي لدى الأسرة بشكل عام، وتعميق القيم والمفاهيم اللازمة لتحقيق البيئة الأسرية الصحيحة والسليمة لنمو الطفل وتطوره.

كما أنه يحتوي على العدد من النظريات التي اهتمت في النمو العقلي والنفسي والاجتماعي والأخلاقي في الطفل.

وذلك كله جمعناه في هذا الكتاب؛ حتى نستشرف المستقبل المشرف الذي ينتظر الأمة من خلال أطفالنا.

أطفالنا الذي يجب أن نطلق لهم العنان حتى يتخيلوا أو يبدعوا فقد حباهم الله بقدرات كبيرة وطاقات عظيمة، يحرم علينا كبتها!!

فعلينا كآباء وأمهات أن لا نكبح مما في عقولهم بجهلنا في التعامل معهم.

حتى لو واجهنا منهم خيالات وأفكار غريبة أو حتى بعيدة المنال مستهجنة لا يجب أن نهملها، بل على العكس علينا أن نهتم بها ونتبناها ونطورها.

فكم من خيالات وأفكار كانت غريبة ومعلقة في رحم المجهول ولكن بالحب والرعاية والاهتمام نمت وتطورت وخرجت إلى الوجود، فكان لها أثر كبير على حياة الفرد المبدع، وعلى أسرته ومجتمع كله.

وختاماً اسأل الله العظيم باسمه الكريم وسلطانه القديم أن ينفع بجهدي هذا كل من قرأ كتابي، وأسأله أن يجعله في ميزان حسناتي وحسناتهم، وأخيراً لا تنسونا من دعائكم المخلص.

الباب الأول

النمو...

تعريفه وخصائصه ومشكلاته

الفصل الأول: مقدمة في النمو

الفصل الثاني: نظريات في النمو والتطور

الفصل الثالث: النمو من بداية الحمل إلى الولادة

الفصل الرابع: الولادة ...

الفصل الخامس: العوامل الحيوية للطفل

الفصل السادس: مشكلات في تربية الأطفال ووضع حلول لها

الفصل السابع: النمو الجسدي للطفل

الفصل الثامن: تنمية القدرات العقلية للطفل

الفصل الأول

مقدمة في النمو

عالم الطفولة، عالم كبير، ذو معاني رقيقة.

كل منا يتمنى أن يعود به الزمن ليعيش ولو لحظات قليلة، وينعم بالسعادة الكاملة مع طفولته بكل ما يعتريها سواء كان سرور أو براءة او بهجة وسرور.

ولاشك في أن الكل منا يحتفظ بذكريات جميلة عن طفولته الطفولة والأطفال... هذه الشريحة الكبيرة الواسعة، وهذه الأمانة العظيمة التي هي في أعناقنا، حظيت باهتمام البشرية منذ نشأتها، فحث كل ذو لب على الاهتمام بها وإعطائها الحظ الوافر من وقتنا وجهدنا.

يقول الإمام الغزالي موضحاً أمر التربية بالنسبة للأطفال:

"الصبي أمانة عند والديه، وقلبه الطاهر جوهرة خالية من كل نقش فإن عود الصبي الخير، وعلمه نشأ عليه وسعد في الدنيا والآخرة هو وكل معلم ومؤدب، وإن عود الشر، وأهمل إهمال البهائم شقي وهلك، وكان الوزر في رقبة القيم عليه والوالي له". وانطلاقاً من هذه الأمانة العظيمة والشعور بالمسؤولية فإننا نقدم لكل من اهتم بالطفولة والطفل هذه النصائح والخبرات.

إن الوعي بقضايا نمو الطفل وتطوره، ليس أمراً عابراً وليس مقصوراً على فئة بحد ذاتها دون أخرى، مثلما تبدو لوالديه، بأنها ليست حكراً على فئة دون غيرها، إذ أن البشر معني بموضوع تنشئة الأطفال.

وهنا لابد من الإشارة إلى أن جميع المهن في الحياة تستدعي الأعداد المسبق من حيث المعرفة والدراية والتدريب في مجال الوالديه إلا أن معظم البشر يعتقدون أن الوالديه تحصيل حاصل ولا تحتاج لمعرفة أو دراية أو تدريب ومؤهل كبقية الأعمال المنوطة بالناس.

ومن هنا فالكل ينجب والكل يربي ولكن ليس من المؤكد أن تكـون عمليـة الانجاب محفوظة بالظروف الطبيعيـة و الصحيحـة الملائمـة لحمـل سـليم وانجـاب سليم، لذلك ليس من المؤكد أن يقوم كل الآباء بتنشـئة أبنائـهم التنشـئة السـليمة وبما أن المؤسسات التعليمية لجميع مراحل الطفولة تقوم بدور التربية والتعليم، إلا أن دورها لا يكفي بتنشئة الجيل القادر على الحياة والعمل والنجـاح علـى أكمـل وجه، فدور المؤسسات التي تعني بالطفولة بشكل عام سواء كانت رياض أطفال أو مدارس، تعتمد على دور الأسرة أولاً وأخيراً، وخاصة مـع المراحـل المبكـرة مـن فترة الحمل والإنجاب والسنوات الأولى مـن عمـر الطفـل، حيـث تركـز البحـوث والدراسات على أهميتها كمرحلة أساسية تعتبر الأصل في بناء وتشكيل شـخصية الإنسان على السن اللاحق.

تعريف النمو:

يقصد بالنمو الازدياد التدريجي في مقاييس جسم الطفل مع تقدم عـام ويكـون نمو الجسم بكامله أو نمو بعض أعضائه. ويعبر عن النمو بالأرقام إذ يعـبر عـن الـوزن بالكيلو غرام، وعن الطول ومحيط الرأس بالسنتمتر وتسلسل بزوغ الأسنان .

ونظراً لأن الطفل ينمو باستمرار مع تقدم عمره، فقد تم وضع هـذه الأرقـام في مخططات Charts للنمو وتكون هذه المخططات القياسية خاصة لكل مجتمع أو منطقـة وتستعمل لمقارنة وزن طفل ما في المجتمع مع الوزن المتوسط للأطفال بنفـس العمـر في ذلك المجتمع.

ومن المهم جيداً أن لا يفقد وزن الطفل من خط نمو إلى خط نمو آخر سواء أكان للأعلى أم للأسفل.

نمو الطفل :

ماذا يعني نمو الطفل :

النمو الجسمي هو عبارة عن مجموعة التغيرات الـتي تطـرأ علـى جسـم الطفـل

وتكون ناتجة عن زيادة عدد حجم خلايا الجسم، وعادة ما يعبر عن نمو بالأرقام مثل الغرام للوزن والسنتمتر للطول ومحيط الرأس وغيرها.

العوامل التي تؤثر على نمو الطفل :

- العوامل الوراثية التي تتحكم بالعديد من الصفات الجسدية مثل الطول
- العوامل البيئية ومنها: التغذية السليمة، عدم الإصابة بالأمراض وتوفر النظافة المطلوبة مع توفر المحبة والحنان له.
- الحمل والولادة: ولادة طفل خريج او الإصابة بنقص الأوكسجين عن الدماغ.

يتم التعبير عن النمو الجسمي من خلال وزن الطفل

- يعتبر متوسط وزن الطفل الوليد 3-3.5 كغم ومن الضروري أن تعلم كل أم وكل أب أن وزن الطفل ينقص بحوالي 5-10٪ من وزنه الولادي خلال العشرة أيام الأولى من حياته، ومن ثم يعود لوزنه الولادي بعد حوالي أسبوعين.
- يتزايد وزن الطفل بانتظام حيث يتضاعف خلال الشهر الخامس أو السادس ويصبح وزنه ثلاثة أضعاف عند بلوغه العام الاول وتكون الزيادة في وزن الطفل حوالي 600 غ شهراً فلي الشهور الستة الأولى.
- إذا كانت الزيادة أقل من الطبيعي عليك استشارة طبيبك حالاً.
- إن نسبة الزيادة في الوزن تتغير مع نمو الطفل ونسبة الزيادة تتباطأ في النصف الثاني من عامه الأول.

طول الطفل :

تلعب العوامل الوراثية دوراً رئيسياً في تحديد طول الإنسان.

ويبلغ متوسط طول المولود الطبيعي المكتمل من 48 - 52سم. ويزداد خلال العامل الأول نحو 25سم، وفي العام الثاني 13سم. وفي الثالث 8سم، وفي الرابع يبلغ المتر تقريباً.

ويتأثر طول الطفل بسوء التغذية والأمراض المزمنة التي قد تعصيبه، ويظهر ذلك في مراحل متأخرة من المرض.

محيط رأس الطفل :

إن قياس محيط الرأس يعطي انطباعاً بصورة غير مباشرة عن حجم الدماغ وعن عملية نمو الدماغ المتوقعة خلال العام الاول بالذات.

- يزداد خلال العام الأول من 10 - 12 سم حيث أنها أكثر الفترات أهمية من حيث نمو الدماغ.
- يولد الطفل عادة واليافوخ الأمامي مفتوح، حيث يغلق مع نهاية العام الاول، أما اليافوخ الخلقي فيغلق إذا كان مفتوحاً عند الولادة مع نهاية الشهر الثالث بعد الولادة.

الأسنان:

- تبدأ أسنان الحليب بالبزوغ عادة من الشهر السادس إلى الثامن وتكتمل مع نهاية الشهر الثلاثين
- هنالك بعض العوامل الوراثية التي تؤثر على ظهور الأسنان مبكرة أو متأخرة، ولكن إذا تأخر ظهور الأسنان بعد الشهر العاشر فعليك مراجعة الطبيب لمعرفة أسباب ذلك.
- بعض الأطفال ينزعجون ويعانون خلال بزوغ أسنانهم ومن المفضل تأمين ألعاب مطاطيه يمكنهم العض عليها.

خصائص ومظاهر النمو الجسمي والتطور الحركي للطفل

أ) 4-5 سنوات:

تبدأ التغيرات على المهارات الحركية للطفل تدريجياً، وتسير بتواتر أبطأ ولكن بمهارة سرعته في الجري مع سرعة زملائه في الروضة. أما بالنسبة لنموه الجسمي فإن حجم العضلات يزداد والعظام تقوي وتشتد.

ب) 4–5 سنوات:

- زياد طول الطفل أسرع من زيادة وزنه.
- يزداد وزن الطفل حوالي 2كغ في السنة.
- يفقد الطفل الشحوم ويزداد طول سيقانه.
- يضمر البطن ويطول جذعه.
- يزداد طول العظام وصلابتها.
- يتعلم الطفل الحركات المعقدة (الثقيلة)بالتدريب.
- تتآزر حركة عضلات أصابع يديه، فيتحكم بمسك المقص وفرشاة الدهان.
- يستطيع فك سحاب بنطلونه، ويحاول تزرير ثيابه، ؟ من الخرز الصغير
- يحاول في مسك الكرة بيديه وإلقائها بعيداً.
- يحاول ركوب دراجة بعجلتين إذا كان لها داعمة صغيرة في العجل الخلفي.
- يركض ويسير بتآزر للخلف.
- يقفز في نفس المكان.
- يرسم دوائر ومربعات وخطوط منحنية ومستقيمة، ويضع نقاط ويكتب كلما وأرقام.
- يتحكم بتركيب الألعاب وفكها.

ج) 5–6 سنوات:

- يتقن مهارات حركية أكثر تعقيداً تساعده على الاكتشاف والمعرفة.
- يتآزر حركة أصابع اليد مع العين فينقل رسوم وكلمات.
- يقوم بحركات إيقاعية منسجمة مع الموسيقى.
- يفقد الطفل في هذه المرحلة العمرية دهون الطفولة بشكل كامل تقريباً.
- يستمر بروز بطن الطفل بسبب تحرك أعضائه الداخلية واستقرارها في منطقة الحوض.

- يزداد طول الذراعين والساقين ويصبح الجذع أكثر طولاً وأكثر نحافة.
- يزداد وزن الطفل حوالي نصف كغم سنوياً.
- تنمو جمجمة الطفل في هذه المرحلة بشكل أبطأ من المراحل السابقة.
- تزداد القوة العضلية بشكل ملحوظ.
- تبدأ بالأسنان اللبنية بالتباعد من أجل التهيئة لعملية التبديل.
- تطرأ تغيرات بسيطة نسبياً على المقدرة السمعية للطفل.

إرشادات وتوصيات دعم التطور الحركي والنمو الجسمي للطفل من عمر 4-6 سنوات:

- توفير مكان آمن ومناسب وخال من المخاطر ليلعب به الطفل.
- مراعاة قدرات الطفل ومساعدته في المهارات الحركية دون احساس باعتماده على نفسه.
- إعطاء الطفل الفرص الكافية ليلعب ويتحرك ، لأن المهارات الحركية يتم تعلمها بالنترات والممارسة.
- الابتعاد عن المواد الغذائية المصنعة والحلوى الملونة.
- تأمين غذاء متكامل يحتوي على جميع أنواع المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل.
- توفير العاب وأدوات تعزز تنمية المهارات الحركية للعضلات الكبيرة، ومهارات حركية للعضلات الدقيقة.
- التأكد من سلامة وأمانة الألعاب والأدوات سواء المادة المصنوعة منها أو شكلها لطعامه دون الضغط عليه.
- إتاحة الفرصة للطفل للقيام بالأنشطة الرياضية المنظمة (كرة قدم - كرة سلة).
- تقدير نشاط الطفل ولعله لإثارة الاهتمام لديه، ولتخليصه من لاشعور بالإجهاد والتوتر.
- التأكد من شرب الطفل للحليب أو تناول الأغذية التي تحتوي على الحليب.

- استشارة الطبيب عند ملاحظة أي مؤشر يدل على عدم نشاط وحيوية الطفل أو زيادة أو نقص ملحوظ في وزن الطفل.
- اختيار ألعاب تناسب طبيعة حركة الطفل، فالطفل الهادئ قليل الحركة يحتاج إلى ألعاب مثل كرات، عجلات، والطفل كثير الحركة يحتاج إلى ألعاب هادئة مثل: كتب، أشرطة، ألعاب تمثيل ولعب أدوار.

النمو الجسمي عند الأطفال إلى سن ست سنوات

مع نمو الجسم يزيد حجم العضلات، وتتضاءل كمية الدهون تحت الجلدية، مما يكسب الطفل قوة ومظهر نضج أكبر، وفي بعض الحالات قد تبدو زيادة الطول أسرع من الزيادة في الوزن والعضل، فيدو الطفل نحيلاً، وهذا الطول لا يعني أنه يعاني من مشكلات صحية، لان نمو العضلات سيلاحظ فيما بعد.

وتستمر الزيادة في الوزن بمعدل (2كغم) سنوياً خلال الأعوام من (3-6) ويكون معدل الزيادة السنوية في الطول حوالي (4-6كغم) كل سنة خلال الفترة نفسها.

إن قياسات الوزن والطول ومحيط الرأس في العادة تؤخذ مرتين في العام خلال هذه الفترة العمرية، ويزداد محيط الرأس بشكل بسيط سنوياً، ويصبح الفك السفلي ظاهراً بشكل جيد، اما الفك العلوي فإنه يصبح أعرض ليفسح المجال أمامه بزوغ الأسنان الدائمة. وبالتالي فإن الوجه يصبح أكبر وتظهر تقاطيعه بشكل أو ضح مع نهاية العام السادس.

إن نمو الجسم خلال السنة الثالثة من العمر يكون بطيئاً، لكن حجم العضلات يتزايد بثبات نسبة إلى الوزن الكلي للجسم، ويتراجع معدل الطعام الذي يتناوله الطفل بعد سن الثالثة.

ويفقد الطفل شيئاً من الشحوم بينما تطول الساقان ويتزايد عدد العظام في اليد والرسغ والكامل والقدم، وتكبر عظام الجسم بشكل عام وتغدو أكثر صلابة.

النمو الفيزيائي

الدماغ:

يصل الدماغ إلى حجم وتعقيد بنائي يماثل دماغ الكبار وذلك في عمر السابعة.

تطور الطفل في عمر (21) شهراً

الحركات الكبيرة :

1- يستطيع صعود الدرج بمساعدة الدرابزين.

2- يستطيع الصعود والنزول على الكرسي.

3- يستطيع ضرب الكرة برجله.

4- يستطيع الوقوف على رجل واحدة.

5- يستطيع القفز والركض ويستمتع به.

الحركات الدقيقة والإبصار :

1- يضع (5-6) مكعبات فوق بعضها دون أن تسقط.

2- يبدأ باستعمال يد اكثر من الأخرى.

3- يستطيع خلع حذائه وقبعته لوحده.

4- يستطيع نزع قرة الموز لوحده.

5- يشارك في عملية غسل يديه ووجه، إذ يبدي بعض حركات بيديه محاولاً غسيل فمه.

التطور عند الطفل:

التطور هو عبارة عن تحسن الجهاز العصبي المركزي والحواس، ويعبر عنه بالتطور الحركي والتطور النفسي والاجتماعي وتطور الحواس والملكان العقلية، مع تطور المواهب والمهارات المختلفة لوظائف الأعضاء والأجهزة المختلفة في الجسم.

لقد ثبت علمياً وطبياً أنه كلما كان عمر الطفل أصغر وقت اكتشاف ذي تأخر

في النمو الجسدي أو التطور العقلي، أو العاطفي أو الاجتماعي فإن نتائج العلاج مباشرة لتكون النتيجة النهائية أفضل بكثير مما لو تم اكتشاف ذلك في وقت متأخر.

إن الكشف الفعال والأكيد لحالات تأخر النمو وتأخر التطور يعتمد على معرفة المؤشرات المبكرة للانحراف عن مسار التطور عند الطفل الطبيعي، مما يستوجب التعرف على التطور الطبيعي في مرحلة المختلفة عن الأطفال والأمل كبير أن يحوي هذا الدليل معلومات مفيدة وممتعة تساعد الاهل على مراقبة التطور الطبيعي لأطفالهم، وكشف أية انحرافات في وقت مبكر يتم اتخاذ الإجراءات اللازمة دون تأخير.

وما دام الأمر كذلك فلابد للوالدين من معرفة مخططات مراحل النمو الجسدي للأطفال حسب عمر الطفل وما يقابلها من تطور حركي، تطور السمع والنطق، بداية استعمال الحواس وتشغيلها والتفاعل الاجتماعي والعاطفي واللعب به والتغذية.

وإذا حدث أي تدخل غير يعرفوا ما أن ثمة مراحل في نمو الطفل وتطوره لأن المهارات الجديدة تحتاج إلى إعطاء الطفل فرصة لتطبيقها وتصحيحها أحياناً.

هناك تشابه كبير في السلوك بين الأطفال وهنالك اختلافات أيضاً، بمعنى أن كل طفل شخصية منفصلة وكياناً قائماً بذاته، وهذا لدليل بين يبين الخطوط الرئيسة لنمو الأطفال وتطورهم وليس لكل طفل بالتحديد، وسيتم عرض المعلومات والخبرات التي تساعدكم على الاستمتاع بتربيته ومراقبة نمو أطفالكم وتطورهم.

هذا الدليل هو النمو الأطفال الطبيعيين وتطورهم، أما الأطفال ذوو الحاجات الخاصة فلهم وضعهم الخاص، وفي ضوء ذلك يعاملون.

وللتعرف على مراحل النمو نبدأ بها من أول حياة الإنسان أي (وهو جنين في بطن أمه) لذا سنتحدث بادئ ذي بدء عن المرأة الحامل.

النمو والتطور العقلي :

إن دماغ الطفل الرضيع ينمو بسرعة، فخلايا الدماغ تبدأ بالتشكل بعد الأسبوع الثالث للإخصاب وتتكاثر بسرعة أكبر من أية خلايا أخرى في الجسم، ففي الشهور الستة الأولى من الحمل ينمو الجزء الجسدي للدماغ، أما الخلايا التي تتعلق بالتفكير فهي تبدأ بالتطور في الشهور الستة الأخيرة من فترة الحمل وتكتمل في الشهور الستة

التي تلي الوضع. فنوعية التطور خلال هذه الفترة يحدد الملكات الفكرية لدماغ الطفل في المستقبل.

فعند الولادة تتشكل الطبقة العلوية للدماغ وهي طبقة عائلة للطبقة السفلية للدماغ على شكل سطح أملس، وبازدياد التفاعل مع البيئة المحيطة من الأشخاص والمثيرات، يبدأ الدماغ بتشكيل التضاريس الدماغية وتزداد القدرة التحليلية للدماغ.

فهذه العملية لا تحدث تلقائياً، فعند الولادة يحتوي الدماغ على ملايين الخلايا وعلى هذه الخلايا أن تنتظم بشبكة أو نظام للإدراك والتفكير والتذكر، وفي السنتين الأولين في حياة الطفل يكون نمو هذه الطبقة من الدماغ.

وبالرغم من أن عدد الخلايا يبقى كما هو إلا أن وزن الدماغ يتضاعف خلال السنة الأولى من العمر. وتفسير ذلك أن الخلايا مرتبطة ببعضها عن طريق شبكات تشكل نظام معلومات مقعدة فعندما يتأثر الطفل بمؤثر خارجي كالسمع او الرؤية أو النظر أو التذوق يرسل الدماغ إشارة فتبني رابطاً ملموساً بين الخلية وجارتها. وخلال الستة أشهر الأولى من حياة الطفل يكون تطور العقل مكثفاً حسي تلقي المؤثرات الخارجية، فالخلية الدماغية التي لا تتطور تختفي إلى الأبد بينما يزداد تطور الخلايا كلما تعرض لهذه المؤثرات في بيته وأهله.

ولهذا فإن على الأهل أن يوفروا البيئة المثيرة للطفل ليتطور دماغه بشكل جيد، فكلما قام الدماغ بتحليل المؤثرات المختلفة والتفكير كلما كان أقدر على التفكير والتحليل في المستقبل.

الفصل الثاني

نظريات في النمو والتطور

تعريف النظرية:

مجموعة من الفروض، يضعها المنظر لتحقق الأهداف التي يرمي الوصول إليها من وراء نظريته.

يشير مفهوم النمو في حدوث تغير عند الفرد، على مر الزمن. وهي سلسلة من الخطوات المتتابعة التي تتضمن عمليات إعادة التنظيم. وقد ظهرت بعض النظريات في النمو والتطور.

أهمية نظريات النمو:

تساعدنا نظريات النمو والتطور على توضيح وتحديد معاني ومقاصد ذلك السلوك ووصف تلك الحال ومن ثم التنبؤ بنوع السلوك الذي سيصدر عنه مستقبلاً خلال علميات النمو والتطور المرتقبة.

أهمية نظريات النمو والتطور بالنسبة للمربين:

أولاً: تعمل النظريات على تنظيم نماذج النمو والتطور عند الأطفال وتهب في شرح أسباب كل ذلك بتسلسل رتيب ومنطقي من لحظة الميلاد وحتى ساعة الممات.

ثانياً: تحدد علامات النمو الطبيعي ومسارات التطور العادية عند الطفل وتساعد على تحديد وفهم النماذج غير الطبيعية في تلك العلاقات والمسارات.

ثالثاً: أنها تعرض بشكل مفصل السلوك الطبيعي عند الطفل في كل مرحلة عمرية. واللجوء إلى عالم الخيال ليسبح في أحلام اليقظة حتى يفرق في أوحالها وهو جالس في مكانه.

وهكذا ذودنا (فرويد) بنظرة عميقة في نمو الشخصية ووضح لنا دوافع السلوك الإنساني في كل مرحلة من مراحل نموه المختلفة التي أشار إليها وحددها في نظريته، ولكن هذا الوصف وذاك التحليل يفيد في دراسة النمو المرضي أكثر مما يفيد في دراسة النمو السوي، أي أنه يريد أن يقول لنا ما الذي يجب أن يفعله الناس حتى لا يقعوا فريسة للأمراض النفسية.

1- نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد)

لقد ظلت هذه النظرية منذ زمن وحتى وقتنا الحاضر، تشغل حيزاً لا بأس به في الدراسات الخاصة بنمو الشخصية.

وقد اعتمد (فرويد) في مجمل أعماله وكتاباته وتحليلاته عن الشخصية الغريزية الجنسية، والنشاط الجنسي، واعتبر كل ذلك المحدد الأساسي لسلوك الفرد، مما جعل كثير من زملائه على معارضته.

ويقول (فرويد) أن الاتجاه الذي تتخذه الشخصية ينبع من دافعين غريزيين وهما:

أ) دافع **البقاء**: ويتمثل بمجموعة من القوى التي تحفظ العمليات الحياتية وتضمن تكاثر الأنواع والمطلب الأساسي المحرك لهذه القوى، هو الحافز الجنسي والذي أطلق عليه اسم (الليبيدو).

ب) **دافع الموت**: وهو الذي يشكل مصدر العدوانية وهو الدافع الذي يعكس الحل النهائي لكل توترات وضغوطات الحياة... بالموت.

وفي مناقشة حول نمو الشخصية وتطورها اهتم (فرويد) فقط بالحافز الجنسي فأشار إلى أن الطفل الوليد يمتلك بناء نفسياً شخصياً بدائياً بسيطاً لا يشمل سوى الدوافع الجنسية والتي ستشكل المصدر الدائم لطاقاته. أما إذا صادفت الفرد عقبات خلال مراحل نموه المختلفة والمتابعة فإنه سيعرض للإحباط والصراع الذي سينتج عنه الاضطراب والتوتر وعدم الاستقرار المصحوب بالعدوانية والشعور باللامبالاة. والذي يجعل الفرد ينتقل من مرحلة إلى أخرى هو نتيجة معرفته بالصراعات التي تنشأ عن رؤية المواقف الاجتماعية وفي حدود تفكير المرحلة، فالعامل المؤثر في التطور هو المحتوى الاجتماعي الذي تثور فيه صراعات الفرد والدور المؤثر والمناسب الذي يمكن أن يلعبه

في إعادة تركيب أحكامه الأخلاقية إن نوع العلاقات والصراعات التي يواجهها الطفل في الأسرة ومع الأفراد في المدرسة وفي المجتمع يتم حلها بتحولات عقلية تترجم إلى أحكام أخلاقية جديدة، وهذا يبين لنا بكل وضوح أن العامل الغلاب في التربية الأخلاقية هو التفاعلات القائمة بين الفرد ودوائر التربية الاجتماعية التي ينتمي إليها.

والنظرية في علم الطفولة تعتمد على مراقبة نمو الأطفال وتطورهم والوقوف على سلوكهم وتصرفاتهم وتهدف إلى شرح وتوصيف وتوضيح أسباب حدوث ذلك.

وهي مجموعة من المسلمات الأولية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان، ويتضمن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الأقصى من التكوينات الفرضية التي يقررها المنظر لتحديد أنماط العلاقات الوظيفية. بين المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة.

2- نظرية في النمو العقلي (جان بياجيه)

عمل بياجيه على دراسة كيفية نمو الوظائف الفعلية عند الطفل، فأطلق العنان للعديد من التساؤلات عن الطفل من لحظة ميلاده مثل:

- هل يدرك الوليد عند ولادته سبب ولادته؟
- هل يدرك الوليد الزمن الذي ولد فيه؟
- هل يدرك الوليد المكان الذي ولد فيه؟
- هل يدرك الوليد كل ذلك؟ أم أن هناك أبنية أخرى أكثر بساطة وأقل تعقيداً يتم تحويلها فيما بعد؟ للإجابة على هذه التساؤلات.

ويتضمن مفهوم البناء عند (بياجيه) ثلاثة أفكار أساسية هي: الكلية، التحويل، ذاتية التنظيم.

وبناء على ذلك يقرر (بياجيه) أن أي بناء يتحدد باعتباره كلا موحداً بناء على القوانين التي تحكم العلاقات بين الأجزاء والعناصر التي يتشكل منها هذا الكل.

التي يجنيها الطفل بحسب قول (فرويد) ما هي إلا من اكتشافات الطفل لذاته وهي التي تدفعه نحو الاستقلالية، وهكذا فالوالدين يعملون على فرض نظام دقيق

على الطفل لتنظيم عملية التبول والتبرز، فيخضع لهذا النظام إرضاء لأمه من ناحية ومن ناحية ثانية لتنظيم العلاقة المستجدة ما بين الذي يمثل الرغبات الجنسية الحيوانية وبين الواقع المحيط به.

- مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية:

ويسميها (فرويد) المرحلة الجنسية، تتركز اهتمامات الطفل على الحصول على اشباعاته الجنسية من المنطقة الشرجية إلى المناطق الجنسية، وتستمر هذه الأوضاع من السنة العمرية الثانية حتى السنة العمرية السادسة، وتسمى هذه المرحلة مرحلة المناطق الجنسية.

- مرحلة المدرسة الابتدائية:

يري (فرويد) ان هذه المرحلة هي مرحلة كمون:

يبدأ فيها الطفل الذكر بتقمص شخصية والده والبنت تتقمص شخصية أمها، ويتضمن هذا التقمص كل شيء يقوم به الأب أو تقوم به الأم وكل ما يؤمنون به من معتقدات وأراء، وهذا تبدأ الأنا العليا في التحدد في هذه المرحلة يخبو اهتمام الطفل بالجنس فنجد الذكور من الأطفال يحيلون إلى بعضهم البعض، وتميل الفتيات إلى مثيلاتهن في اختيار أفراد اللعب وتستمر هذه المرحلة حتى بداية فترة البلوغ أي في حوالي الحادية عشر أو الثانية عشر من العمر.

- مرحلة المراهقة:

ويسمى (فرويد) هذه المرحلة، بالمرحلة التناسلية: وما هذه المرحلة إلا إحياء للمراحل السابقة وفيها تبدأ مرحلة الميل إلى الجنس الآخر، وتبدو هذه المرحلة متسلطة جامدة، ثم تظهر مرونتها مع النضج الكامل.

ويرى (فرويد) أن نمو شخصية الفرد إذا ارتبط في كل مرحلة من مراحل نموه المتابعة والمختلفة بإشباع تام لرغباته وبطريقة لا تؤجج صراعات لديه، فإن ذلك سينتهي ببناء شخصية سوية بعيدة عن الاضطرابات السلوكية، أما إذا صادفت الفرد عقبات خلال مراحل نموه المختلفة والمتابعة فإنه سيعرض للإحباط والصراع الذي سينتج عنه الاضطراب والتوتر وعدم الاستقرار المصحوب بالعدوانية والشعور باللامبالاة.

مراحل النمو العقلي عند بياجيه

يرى (بياجيه) أن الطفل يمر بسلسلة من المراحل من يوم ميلاده وحتى بلوغه سن الرشد، وتظهر هذه المراحل بنظام ثابت يرى أن المرحلة الأولى ما هي إلا مقدمة ضرورية للمرحلة التي تليها، وفي كل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من النماذج: او التشكيلات السلوكية، هذه التشكيلات إما أن تكون ظاهرية كمص الأصابع او معرفية كتصنيف الأشياء. ويمر النمو العقلي في رأي (بياجيه) بأربعة مراحل هي:

1- المرحلة الحسية الحركية. وتكون من الميلاد إلى سن (18) شهراً.

2- مرحلة ما قبل العمليات المنطقية (قبل الإجرائية) من سن (18) شهر إلى سن (7) سنوات.

3- مرحلة العمليات الملموسة (العينية) من سن (7) سنوات وحتى سن (12) سنة.

4- مرحلة العمليات العقلية العليا (الشكلية) (من سن 12) سنة فما فوق.

وفي المرحلة الأولى المرحلة الحسية الحركية تظهر أو نماذج التنظيمات السلوكية عند الطفل، ففي البداية يكون الوليد متمركزاً حول ذاته بشكل كاملة فهو لا يميز بين جسده والحقيقة الخارجية، إلا أنه في الشهر الثامن من العمر يبدأ بتميز العالم الخارجي المحيط به باعتباره شيئاً منفصلاً عن ذاته، وفي الشهر الثامن عشر تقريباً تبدأ بوادر اللعب الرمزي.

أما في المرحلة الثانية، مرحلة ما قبل العمليات المنطقية، أي المرحلة السابقة للتفكير المنطقي والتي تتميز ببداية ظهور اللغة ولكن النشاط اللغوي ما زال مرتبطاً بالتفكير الحسي الذي يعتمد على التخمين والمركزية، وينتج عن المركزية التركيز على مظهر واحد.

في هذه المرحلة يبدأ الطفل بالاستعداد التدريجي لمرحلة العمليات الملموسة ففي بداية هذه المرحلة يستجيب الطفل للمظهر الخارجي وكما توضح ذلك في مفهوم الثبات، فالطفل في هذه المرحلة مثلاً يحكم على أربعة قطع مكعبة متقاربة ومرصوصة في صف واحد بأنها أقل كماً من نفس عدد هذه المكعبات فيما لو وضعت في صف

واحد ولكنها متباعدة عن بعضها البعض، والطفل لا يتجاوز هذه المرحلة إلا بعد أن يكون قد مر بالعديد من الخبرات.

فعندما يقوم بتعداد كل من صفي المكعبات مرات عديدة يدرك أن الصفين يحويان نفس العدد من الأشياء، أي كميات متساوية (وهذا يؤكد مفهوم (الكم).

المرحلة الثالثة فهي تتميز بالقدرة على فهم الأرقام والتسلسل وإرجاع الأشياء إلى أصولها واتساع دائرة المركزية، ولكن الطفل ما زال غير قادر على التفكير الرمزي أو التفكير المجرد وإن كان يستطيع إدراك العلاقات بين الأشياء حتى ينتقل إلى المراحل التي تليها.

وفي المرحلة الرابعة يصبح الطفل قادراً على اكتساب مبادئ التفكير المجرد، كما يبدأ بالقيام بعمليات على العمليات ذاتها، أي أنه يصبح قادراً على التفكير في الأفكار بعد أن كان قادراً على التفكير في الأشياء المحسوسة.

كما تشهد هذه المرحلة نمو المثالية في النظرة إلى العالم، والشمولية في التفكير والبعد عن التمركز حول الذات، أي انه وصل إلى مرحلة النضج العقلي الكامل، أي أن (بياجيه) ينظر إلى النمو باعتباره انسلاخ أنماط بسيطة سابقة وهذه الأنماط تنشأ من تفاعل الفرد مع البيئة كمحاولة منه للتكيف والتوافق معها.

أوجه المقارنة بين المرحلة الثانية والثالثة:

هناك فروق بين هاتين المرحلتين أولها:

أن الطفل في المرحلة الثانية (من 18 شهر إلى 7 سنوات) لا وجود لديه تمثل بواسطة الرموز لسلسلة الأفعال التي يقوم بها، فعلى سبيل المثال طفل الخامسة من العمر يستطيع أن يذهب إلى إحدى المحلات القريبة من المنزل بشراء الحلوى ويستطيع العودة إلى منزله دون أن يضل الطريق، ولكنه لا يستطيع أن يرسم على الورق خارطة للطريق التي تبعها في الذهاب والإياب.

والفارق الثاني هو ان الطفل في المرحلة الثانية لا يستطيع أن يدرك الفرق بين الجزء والكل. والطفل في الخامسة من العمر إذا وضعنا أمام عينيه عدد من قطع

الحلوى لونها أصفر، وعدد آخر مقداره أربع قطع أخرى من الحلوى لونها بني، وإذا وجهنا له سؤال:

- أي النوعين من الحلوى هو الأكثر؟
- هل القطع البنية أم الصفراء؟

من المحتمل أن يجيبنا أن قطع الحلوى ذات اللون الأصفر هي الأكثر. ولكن إذا وجهنا نفس السؤال إلى طفل في المرحلة الثالثة (7-12 سنة) ولو افترضنا أن السؤال قد وجه إلى طفل في السابعة من عمره، فإنه سيجيبنا أن مجموع قطع الحلوى من اللونين أكبر من عدد قطع الحلوى ذات اللون الأصفر، أي أنه يستطيع أن يميز بين الجزء وبين الكل.

ولكن الفارق الثالث الذي يميز بين المرحلتين، فهو عملية الترتيب على حسب معيار معين، كمعيار الطول او الوزن أو الحجم.

فإذا قمنا وأعطينا طفلاً في الخامسة من العمر مجموعة من العصي المختلفة الأحوال وطلبنا منه ترتيبها حسب أطوالها فإنه لا يستطيع ترتيبها من عمره، أي طفل المرحلة الثالثة من مراحل النمو العقلي فإنه سيقوم بترتيبها حسب أطوالها بشكل صحيح.

أما النقطة الرابعة فإنها تختص بمفهوم ثبات الكم والوزن والحجم حسبما جرى الحديث عنه في التجربة الكلاسيكية المتعلقة بمفهوم الثبات.

أثر الثقافة على اكتساب مفهوم الثبات

في دراسة أجراها (ميلور) لمعرفة أثر الثقافة على اكتساب مفهوم الثبات ومعرفة أثر الثقافة على النمو العقلي عند الأطفال الاستراليين تكونت عينة الدراسة من مجموعتين:

الأولى: عن السكان الأصليين الاستراليين.

والمجموعة الثانية من: البض الاستراليين، الذين يختلف ثقافات مختلفة نظراً لأنهم قادمين إليها من بلدان مختلفة.

في هذه الدراسة تمت المقارنة بين عينة السكان الأصليين في استراليا وعينة أخرى من السكان البيض القادمين إلى أستراليا.

تم اختيار عينة السكان الأصليين من إحدى محطات التبشير، أما عينة السكان البيض فقد تم اختيارهم من إحدى المدارس الابتدائية في مدينة (كاميرا) العاصمة الاسترالية.

استخدمت هذه الدراسة اختيارات (بياجيه) للنمو العقلي وطبق عليهم اختبار مفهوم ثبات الكم مع تحوير طفيف.

فقد استبدت مثلاً السؤال الملونة في تجربة (بياجيه) بالسكر عند السكان الأصليين الاستراليين، وذلك لأن السكر كان جزء من التموين الذي يوزع عليهم في هذه المحطة التبشيرية.

كان الفاحص يصب كميات متساوية من السكر في إنائين لهما نفس الحجم والشكل ثم يسأل الطفل: هل كميات السكر متساوية؟ أم أن أحداهما أكثر من الأخرى؟ فإذا وافق الطفل على أن الكميتين متساويتين فإن الفاحص يصب السكر من أحد الآنية إلى إناء أطول وأضيق من الإناء التي كانت فيه كمية السكر ثم نصب كمية السكر الأخرى المساوية لها في إناء آخر أقصر وأعرض وأوسع من الإناء الأول في كل مرة كان الناقص يسأل الطفل: هل كميات السكر متساوية أم أن أحد الأواني به كميات من السكر أكثر من غيره؟ وبعد كل تحويل كان السكر يعاد إلى الإناء الأصلي ثم يسأل الطفل عن المساواة من عدمها في الكمية، وكان يطلب بين الطفل إعطاء تفسير للقرار الذي يتوصل إليه بالنسبة للسكان البيض قدمت لهم اختبارات (بياجيه) ثبات مفهوم الكم كما هي (السوائل الملونة)

ومن الدراسة تبين أن الأطفال البيض اتفقت نتائجهم مع النتائج التي حصل عليها (بياجيه) فأغلبهم اكتسب مفهوم الثبات في سن الثامنة من العمر، وعندما تشير باتجاه السنة العمرية التاسعة والعاشرة، نجد أن المجموعة كلها اكتسبت مفهوم الثبات عند هذا السن. وعلى العكس من ذلك وجد أن مجموعة السكان الأصليين الذي اكتسبت أقلية منهم مفهوم الثبات في السنة العمرية الثامنة، وزادت هذه النسبة التي اكتسبت أقلية منهم مفهوم الثبات في السنة العمرية الثامنة وزادت هذه النسبة عندهم لتصل إلى 4٪ من سن التاسعة ثم حصل تدهور في سن العاشرة والحادية عشر، ثم وجد أن 5٪ منهم قد اكتسبوا مفهوم الثبات في السنة العمرية الثانية عشر.

وأنفقت هذه النتيجة مع مراحل النمو العقلي عند (بياجيه) مع أن نسبة كبيرة من أطفال السكان الأصليين لم يكتسبوا مفهوم الثبات بالمرة. أما بالنسبة للسكان البيض فالنتيجة تتفق تماماً مع النتائج التي حصل عليها (بياجيه) بين الأطفال السويسريين، واتفقت هذه النتائج مع النتائج التي حصلت عليها (هايد) بين الأطفال العرب والصوماليين والهنود في مدينة عدن اليمنية.

3- نظرية النمو النفسي الاجتماعي (اريكسون)

ركز (اريكسون) على أثر العوامل الثقافية وأهميتها في بناء الشخصية ونموها وتطورها.

ويرى (اريكسون) أن (فرويد) قد أبحر في بحثه عن الاضطرابات السلوكية، فتعمق في بث أسبابها والطرق المؤدية لها، فذهب إلى القول بأن عدم إشباع الطاقات الجنسية خلال مراحل النمو سيكون اللولب المحرك والأرضية التي تنبت عليها تلك الاضطرابات السلوكية عند الفرد.

اهتم (اريكسون) بالأفعال والأعمال التي تؤدي وتعود إلى الاضطرابات السلوكية ومجمل اضطرابات الصحة النفسية.

ويقدم لنا (اريكسون) وصفاً دقيقاً وجميلاً لمراحل النمو النفسي التي يقطعها الفرد في حياته فقال: "في كل مرحلة من مراحل النمو النفسي هناك صراع بين قوتين متضادتين".

وطبقاً لتصوراته فإن قدرة الفرد على أن يكون منجزاً وناصحاً في نهاية المطاف، ترد بالتأكد إلى كونه قد قطع المراحل الأولية بأمن وسلام.

وشدد (اريكسون) على التطور النفسي الاجتماعي خاصة عندما يحاول الطفل فهم الآخرين من حوله والذي لهم أثر في حياته وكيانه وكيفية الارتباط بهم، فأوضح أن كل مرحلة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي تتمركز حول صراع أو تناقض انفعالي يواجهه الأطفال في فترات حرجة ومعينة خلال نموهم.

يرى (اريكسون) أن هناك متطلبات بيئية جديدة تغرس عناصر ومكونات انفعالية

سلبية وإيجابية خلال مراحل نمو الشخصية وتطورها، بل إن العناصر الانفعالية السلبية والإيجابية وكلاهما مندمجين إلى حد ما في الشخص، ولكنه (الشخص) عندما ينهي الصراع بصورة يرضى عنها فإننا نجد أن العنصر الإيجابي ينعكس عليه بدرجة عالية، أما إذا استمر الصراع من دون أن يحل صراعاته بالطريقة المناسبة فإننا سنجد أن العنصر السلبي هو الذي سيد الموقف وهو الذي سيسطر على الشخصية.

مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند (اريكسون)

المرحلة الأولى: الثقة مقابل التربية (عدم الثقة)

وتبدأ هذه المرحلة من لحظة الميلاد حتى نهاية السنة الأولى من العمر. والمكون الرئيسي لهذه المرحلة هو الازدواجية الانفعالية، الثقة مقابل عدم الثقة.

أن الطفل عندما يكون بالرحم وكأنه في الجنة، ولكن عند ولادته فإنه يخرج من الجنة ولم يجد الاهتمام الكافي الذي كان يجده في الرحم، بل حرم من ذلك الاهتمام.

والمدة الزمنية التي سيبقى فيها معتمداً اعتماداً كاملاً على الآخرين ثم يمر بمراحل الحرمان والإحباط والإفراط، مما يترك في نفسه آثار سلبية ووخيمة، وهذا يعني أن الثقة تتضمن ترابطاً مدركاً بين حاجات الرضيع وعالمه الذي يعيش فيه. وعندما يحصل على عناية غير مناسبة سينظر إلى العالم المحيط به نظرة عدوانية، وبالتالي فإن الشك والريبة وعدن الثقة عن حم حوله سيتطور عندما حتى يصل إلى أعلى مستوى، ولكن الرضيع هنا يقوم بتطوير عدم الثقة الأحداث توازن مناسب بينها وبين الثقة حتى يصبح بمقدوره الحكم على الثقة من حيث مقدارها ودرجتها، هذا التوازن يعطي له الأمل والذي يدونه لا تستطيع الكائنات الإنسانية أن تعيش، ذلك أن الأمل يمثل قناعة ثابتة وتامة لدينا بأننا سنحقق رغباتنا ونوازن على الرغم من الفشل أو خيبة الأمل التي اجتاحت حياتنا.

المرحلة الثانية: الاستقلالية مقابل الخجل والشك.

تظهر هذه المرحلة خلال السنة العمرية الثالثة، وتظهر هنا السيطرة على الجسم أو الأنشطة الجسمية مقابل النزعة للشك والخجل.

إن رغبة الطفل في الاستقلال لا تقتصر على جلسات المرحاض، بل تتعدى

ذلك أن عدد من المجالات الحياتية الأخرى، فهو الذي يستخدم كلمة (لا) دائماً، ونطق هذه الكلمة هو خير شاهد على مجاهدة الطفل وكفاحه من أجل الاستقلال والاعتماد على نفسه بدلاً من اعتماده على الآخرين.

الثقافات المتعددة في هذا الكون لها طرق مختلفة في تهذيب أو تحطيم إرادة الطفل سواء كان ذلك عن طريق تعزيز وتدعيم استكشافاته المبدئية، أو تشكيكه بقدرته على القيام بمراقبة قدراته الذاتية مما يولد لديه شعوراً بالخجل أو عدم الثقة بالنفس.

المرحلة الثالثة: المبادرة مقابل الذنب

تظهر هذه المرحلة عند الطفل في السنوات التي تقع ما بين (3-5) سنوات.

ويرى (اريكسون) أن الثنائية الانفعالية في هذه المرحلة الحركية التناسلية القضيبية هي المبادرة مقابل الذنب.

ويصبح الطفل في هذه المرحلة حيوي ونشيط في بيئته، ويقوم بأداء مهام ومهارات جديدة، أما شكل الطفل وصيغته الاجتماعية المسيطرة عليه فهي الأسلوب أو الطريقة التطفلية.

لذا فنحن نرى الأطفال عندما يكتسبون استقلاليتهم المعقولة يستطيعون توجيه تصرفاتهم وأنشطتهم تجاه الهدف. السابقة وكلمة (لا) هي الخاصية المميزة للمرحلة وكلمة (لماذا) هي السمة المميزة لهذه المرحلة وإن استجابات الوالدين لأنشطة أطفالهم ومبادراتهم هي عنوان نجاح أو فشل هذه المرحلة النمائية عند أطفالهم في هذه المرحلة.

وإذا قام الوالدين بتعزيز مبادرات الأبناء فإنه سلوكهم سيتم توجيهه نحو تحقيق الهدف، أما العقاب والتثبيط المتواصل لمبادرات الأطفال عامة، وأنه من الممكن أن يقوده هذا إلى الشعور بالذنب والاستسلام والاعتقاد بأن من الخطأ أن تكون فضولياً وبالتالي فإنه سيفشل في أن يكون حيوياً في عالمه الذي يعيش فيه.

وفي هذه المرحلة يتقن الأطفال اللغة، ويبدءون في تخيل أنفسهم فهنا هم قد نموا وارتبطوا أو تقمصوا شخصيات أولئك الأشخاص الذين يعيشون معهم، كالأبوين أو الجدين أو مدرسيهم في رياض الأطفال لذا نجدهم في هذه المرحلة قادرين على العمل والتعاون مع الآخرين في مجتمعهم والاستفادة منهم.

يطلق (أريكسون) على هذه المرحلة العقدة الجبلية المبكرة، ففي هذه المرحلة نجد أن خيال الأطفال ومهاراتهم الحركية القوية تولد خيالات أو: (فانتاسيا) صغيرة ومدهشة تحرك فيه مشاعر وأحاسيس بالذنب تقوده إلى نمو وتطور الضمير.

المرحلة الرابعة: المثابرة مقابل النقص:

تقابل هذه المرحلة السنوات العمرية من (6-12) سنة وهي تقابل الكمون عند (فرويد) ويرى (أريكسون) أن هذه المرحلة ذات خصائص تخيلية أو عاطفية معينة كانت عند الطفل في سنوات عمره الماضية، ونجدها تميل إلى الانطفاء فيتحرر الطفل وينصب تركيزه على التعلم.

هنا يتدخل المجتمع بأسلوب رسمي ليطور طاقات الطفل خلال تلك المرحلة. والمثابرة هنا تعني انشغال الأطفال بأشياء يتعلمون من خلال انشغالهم بهذه الأعمال. ولكن لابد من بعض الإرشادات والتوجيهات النظامية، حتى يكتسب الأطفال ما يحتاجونه من مهارات من مجتمعاتهم.

ومشكلة هذه المرحلة أننا نضع على كواهلهم متطلبات جديدة، فهم في الماضي تعموا بالمحبة والرعاية، والخدمة لأنهم كانوا صغاراً، أما الآن فإن المحبة التي منحناهم إياها ستصبح أقل كماً ونوعاً، وفي ذات الوقت فإننا نطلب منهم أن يتقنوا الثقافة التي تعلموها خلال السنوات الماضية من أجدل أن يحصلوا على التقدير والاحترام من مدرسيهم وأقرانهم.

أن قدرة الأطفال على اتقان هذا النوع من السلوك يعتمد اعتماداً كبيراً على ما خبروه في المراحل السابقة، فإذا كانت عملية المرور بتلك المراحل تنتهي بتحقيق النجاح من حيث الثقة والاستقلالية والمبادرة، فإنهم ومن دون أدنى شك سيكونون جاهزين للعمل والمثابرة، الذي تفرضه ظروف الحياة ومتطلبات المدرسية، ولكن إذا كانت عملية المرور في المراحل السابقة قد انتهت بتحمل ترسبات كثيرة من الريبة والشك والخجل، وعدم الثقة وأنهم يواجهون صعوبات بالغة في العمل والأداء والإنجاز الجيد على مستوى مقبول أو جيد.

المرحلة الخامسة: هوية الأنا مقابل عدم وضوح الدور.

تمتد هذه المرحلة برأي (أريكسون) من السنة الحادية عشر وحتى الثامنة عشر

من العمر. ويرى (اريكسون) ان الازدواجية الرئيسية خلال هذه المرحلة هو (الأنا) مقابل عدم وضوح الدور أو تشويشه، ويحاول ان يقارن المراهق بين نظرته لنفسه وبين نظرة الآخرين له خاصة أولئك الأشخاص الذين لهم أثر في حياته وفي كيفية تكوينه، بالإضافة إلى توقعاتهم لسلوكهم.

ويرى (أريكسون) أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة، بسبب طفرة النمو الجسمي، والتغير السريع، عندها تظهر تحديات نفسية أخرى تواجه المراهق، أن خطورة مرحلة المراهقة تكمن في كونها مرحلة مضطربة وعنيفة، لأن المراهق يواجه مواقف ومعارك سبق له وأن كسبها.

أن نمو وتطور الهوية الإيجابية عنده يعتمد على دعم المجموعات المهمة والمؤثرة في حياته، وعندما لا يجد لنفسه دوراً رائداً ومكاناً آمناً فإنه قد يكون عرضة لمخاطر أزمة الهوية وستجر عليه هذه الأزمة مستقبلاً الفشل في بناء هويته الذاتية المستقلة والثابتة.

المرحلة السادسة: الألفة والمودة مقابل العزلة:

في الفترة الأولى من مرحلة الرشد (الرشد المبكر) يتميز الشاب بالازدواجية الانفعالية المتمثلة في المودة مقابل العزلة. فالمودة تنسب إلى القدرة على تطوير علاقة مجدية ولطيفة مع شخص آخر وهو هنا يطبق مبدأ (المحبة والعمل) كنموذج توجيهي، أما العزلة فهي تعني انضماماً ذاتياً وعجزاً عن تطوير علاقات إلتزامية وعميقة.

ترتبط مهمة هذه الفترة بالتناسلية في إنجاز عملي عام، إذن فالتوازن مطلوب هنا، فالتناسلية تعريف غير دقيق للصحب الجنسية، والتزام الفرد بالعمل يجب أن لا يصرفه عن الاستعداد للحب، الحب والمحبة هنا ميزه قوية (للأنا) وهذا لا يعني إنكار دخول الحب مع المراحل السابقة، ولكن الفرد في الفترة المبكرة من سن الرشد يكون بمقدورها تحويل المحبة التي حصل عليها في الطفولة إلى العناية بالآخرين من حولها وتقديم المحبة لهم.

المرحلة السابعة: الركود في مقابل الإنتاجية:

هذه المرحلة تقابل السنوات (25 – 50 سنة) إلى السنوات التي تلي الرشد المبكر

وتمتد حتى تصل إلى مرحلة منتصف العمر، تتميز هذه المرحلة بصراع العطاء والركود، حيث تتضمن الإنتاج والعطاء اكثر من مجرد (الأبوة). فهي تعني القدرة على أن تكون منتجاً ومبدعاً في عدد من مجالات الحياة خصوصاً تلك التي تظهر اهتماماً برعاية الأجيال التالية للفرد أو الرشد ليشارك بحيويته في تلك العناصر التي تتطلبها ثقافته والتي سوف تساعد على تعزيز وتقوية هذه الثقافة، أما الفشل في عمل ذلك فيؤدي إلى ظهور مشاعر من الركود والملل والجحود والافتقار إلى العلاقات الشخصية التبادلية.

الفرد الذي لا يوجد عنده أطفال يمكن أن يحقق إنتاجه بالعمل وذلك بخلق عالم أفضل لأطفال الناس الآخرين عن طريق تقديم المساعدة والمحبة لهم.

المرحلة الثامنة: تكامل الأنا مقابل اليأس:

النضج يمثل المرحلة النهائية في الحياة من (50 سنة إلى ما شاء الله) لتتميز تلك المرحلة بتكامل الأنا مقابل اليأس، أن تكامل (الأنا) يعني رضا الفرد عن حياته الدنيوية وممارساته الحياتية فيها أما اليأس فيعزي إلى أسف الفرد وللأمة على الفرص التي أضاعها في الوقت الذي أصبح البدء بها ثانية أو التعويض عنها أمراً متأخراً أي أنه قد مضى وولى.

إن تكامل الأنا يمثل نتاج المراحل العمرية السابقة التي قطعها الفرد حتى وصل الخمسين من عمره.

نظرية في النمو والتطور الأخلاقي (كولبيرغ)

اهتم (كوليبرغ) أستاذ علم النفس الاجتماعي في جامعة (هادفارد) كثيراً بنظرية (بياجيه) في النمو العقلي وقام بتطبيقها في دراسة ميدانية طويلة استمرت لعقدين من الزمن بقصد معرفة أثر التفكير على النمو الأخلاقي عن الفرد. تكونت عينة الدراسة التي قام بها من خمسين شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين (10-16 سنة) كان (كولبيرج) يقابلهم في كل ثلاث سنوات مرة.

انتهى (كولبيرج) إلى القول بأن الأخلاق تمر بثلاثة مستويات، ينقسم كل منها

إلى مرحلتين، والحد (كولبيرج) في دراسته أنه من غير الضروري أن يستمر الفرد في النمو حتى يصل إلى أعلى المستويات.

مستويات التطور الأخلاقي عند (كولبيرج)

المستوى الأول: ما قبل التقيد بالأعراف:

. ينتمي اغلب الأطفال الذين لم يصلوا إلى التاسعة من العمر إلى هذا المستوى، وينضم إليهم بعض البالغين والمراهقين.

المستوى الثاني: مستوي التقيد بالأعراف والتقاليد:

وهنا ينشغل الطفل والمراهق بتطوير نفسه وتنمية مشاعره وفقاً لتوقعاته حيال الأحكام الأخلاقية التي يتبناها الآخرون من حوله مما يجعله يسلك سبل تطبيق هذه الأحكام دون التطور اللغوي.

اللغة هي القدرة على استعمال أصوات وكلمات للتعبير عن شعور أو حدث، وهي عملية عقلية سلوكية متعلمة بعقوبة وتلقائية، فالإنسان يولد وقد منح استعداد قطريا للكلام يختص به جزء خاص من الدفاع.

المستوى الثالث: مستوى ما بعد التقيد بالأعراف (أو مستوى الاستقلال)

في هذا المستوى يصل الأطفال إلى مرحلة الاستقلال الفكري، فيحاولون ويسعون إلى تحديد وممارسة القيم الأخلاقية القابلة للتطليق والمستمدة من المبادئ التي يؤمن بها الأفراد والجماعات مما يجعلهم (الأطفال) يؤمنون بهذه المبادئ ويلزمون بها.

الفصل الثالث

النمو من بداية الحمل إلى الولادة

التكوين الأساسي للخلية:

إن جسم الإنسان في جوهره بناء خلوي، وتقوم الخلايا بتشكيل الأنسجة ثم الأعضاء في جسم الإنسان، والتي يبلغ عددها حوالي (15 تربليون) عند الولادة، تنتج من انقسام خلية واحدة وهي الخلية الأصلية المخصبة (النطفة) وهي التي تبدأ منها حياة الإنسان.

إن كل خلية في الجسم لها نواة وهي عبارة عن كتلة داكنة اللون تحتوي على كروموسومات أو صبغات وهي أبنية بيولوجية على هيئة شريط أو خيط. وتسمى الوحدات الوظيفية التي تؤلف الصبغيات (الجينات) أو (الموروثات) وهي المسؤولة عن تكوين بروتين الجسم الذي يؤثر في نشاط الخلية بالإضافة إلى أنها هي المسؤولة عن توجيه المتغيرات التي تطرأ على الجسم ونموه.

تحتوي كل خلية من خلايا الإنسان على ستة وأربعين كروموسوم، ويتلقى كل من البويضة والحيوان المنوي من الخلايا الجرثومية نصف العدد الكلي فقط للكروموسومات. وعندما يتحدان فإن الزيجوت يحتوي على العدد الكامل.

ترتب الكروموسومات الموروثة من الأم والأب في ثلاث وعشرين زوجاً ويأتي كروموسوم واحد من كل زوج من الأب في حين يأتي الآخر من الأم وكل زوج له حجم وشكل مميز، وتتشابه أزواج الكروموسومات الاثنين والعشرين الأول تقريباً، أما الزوج الثالث والعشرين وهو الذي لا يتشابه دائماً فإنه يحدد جنس المولود.

كيف يحدث الحمل:

تفرز الأنثى البالغة الصحيحة جسمياً من المبيضين في قناة فالوب بويضة تامة النضج كل (28) يوم تقريباً، فإذا اتصلت بالحيوانات المنوية التي تفرزها خصيتا الرجل أثناء الاتصال الجنسي، ونجح أحد هذه الحيوانات المنوية من أصل (240-250) مليون حيوان منوي يقذفها الرجل في المرة الواحدة في اختراق جدار خلية البويضة القادمة من أحد المبيضين عبر قناة فالوب في طريقها إلى الرحم مدفوعة بحركة الأهداب وتقلص عضلات القناة خلال ثلاثة أثام من الجماع فإنه يحدث الحمل.

اكتشاف الحمل وعلاماته:

متى وقع الإخصاب يبدأ الحمل والمؤشرات العادية انقطاع الحيض، نمو الصدر، وأحياناً الغثيان والقيء الميل إلى النوم أكثر من المعتاد، ومتى شكت المرأة بانها حامل ينبغي لها أن تراجع الطبيب، وهو بوسائله الطبية قادر على التقدير.

الحمل :

أن الحمل والولادة تجربة فريدة ورائعة للأم وللعائلة معاً. وستطرأ بعض التغيرات في حالة الأم يمكن أن نجيب على بعض التساؤلات أو الشكوك التي تراود الأم.

ويفضل التقدم الطبي يمكن للأم أن تتوقع حمل وولادة أكثر بهجة وراحة مما كان يتوفر لنساء الأجيال السابقة. واليوم أصبحت احتمالات الصحة الحسنة أفضل بكثير مما كان متاحاً للأطفال منذ 50 سنة.

- رعاية المرأة الحامل.

أن الحمل يستمر طبيعياً عند أكثر من 90٪ من النساء والولادة تكون سهلة وطبيعية بعد ذلك. ولكن هناك نسبة بسيطة من الحالات الواجب متابعتها ومراقبتها بانتظام من قبل الطبيب المختص.

أن أفضل طريق لاكتشاف حالات الحمل المهددة هي الزيارة المنتظمة للطبيب أو عيادة الأمومة والطفولة. وذلك بهدف التعرف المبكر على الحالات المهددة أو بعض

الحوامل المعرضات لمشاكل صحية خلال فترة الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري ووجود توأم أو حالات أخرى كوضع الجنين أو تجاوز مدة الحمل أو غير ذلك.

يلزم المرأة الحامل زيارة الطبيب حوالي 13 مرة خلال فترة الحمل بالنظام التالي:

- زيارة كل شهر وحتى الشهر السابع (28 أسبوع)
- زيارة كل أسبوعين وحتى الشهر التاسع (36 أسبوع)
- زيارة كل أسبوع وحتى موعد الولادة.

يقوم الطبيب خلال الزيارات بالكشف العام وإجراء الفحوصات اللازمة للأم وفحص الجنين على الأقل ثلاث مرات بالموجات فوق الصوتية ورصد الوزن والضغط مع مراقبة معدل نمو الجنين.

المحافظة على صحة الحامل:

1- توفير المغذيات الضرورية لتكوين ونمو الجنين حتى لا تتعرض الحامل للإصابة بأمراض نقص التغذية خلال فترة الحمل أو بعد الوضع.

2- توفير المغذيات الضرورية لتكوين حبيب الإرضاع بعد الولادة:

أ- أن تزود الحامل بتغذية كافية يساعدها على الشعور بالعافية خلال مرحلة الحمل، ومقاومة الأعراض الجانبية المصاحبة له.

ب- اعتماد الحامل على الأغذية الخام في إعداد الوجبات، يحقق لها مستويات أفضل من التغذية عموماً، ويقيها من التعرض للآثار الجانبية.

جـ- تحتاج الحامل إلى تحسين نوعية التغذية أكثر من زيارة المأخوذ الغذائي بتوفير التوازن الغذائي النوعي مصحوباً بالتوازن الكمي.

3- الوقاية من الإصابة بأمراض التغذية والأمراض التي يعتبر الحمل عاملاً حافزاً مشجعاً على الإصابة بها (السمنة - السكري - ارتفاع ضغط الدم).

4- لا تتجاوز احتياجات الحامل الإضافية من الطاقة الغذائية اليومية عن 300 سعراً حرارياً.

5- تزداد احتياجات الحامل اليومية من الطاقة الغذائية في الحالات التالية:

- تزادي معدل النشاط الحركي.
- المراهقات الحوامل.
- نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قبل الحمل.

6- لا تنصح الحامل بتحديد المأخوذ الغذائي من ملح الطعام ما لم تكن هناك دواعي طبية لذلك.

7- تنصح الحامل بتجنيب تناول المركبات غير الغذائية "كعوامل التحلية الصناعية" وتجنب التدخين والكحول.

8- اتباع الحامل لنظام غذائي يحقق معدلات طبيعية في تزايد الوزن اعتباراً أساسياً لسلامة وصحة الحامل.

9- من الإضافات الغذائية المرغوبة خلال الحمل:

أ- زيادة الكميات المتناولة من الخضراوات والفواكه الخام وتنويعها حتى تأخذ الحامل احتياجاتها من أغلب الفيتامينات والمعادن.

ب- كفاية الألياف النباتية في الوجبة مع كفاية المشروبات المتناولة.

جـ- تنصح الحامل بالتحقق من تناول كفايتها من الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية التي تتزايد احتياجاتها اليومية منها خلال الحمل وهي الكالسيوم، اليود، الحديد، الزنك.

أهم مصادر الكالسيوم الغذائية:

الحليب ومنتجاته (الأجبان، الروب، اللبنة، الآيس كريم) يمكن الاستعاضة عن الحليب بالخضراوات الورقية الداكنة والأسماك الصغيرة التي تؤكل بعظامها عند وجود موانع صحية تحول دون تناول الحليب.

أهم مصادر الحديد الغذائية:

الأكباد - اللحوم - الخضراوات الورقية الداكنة - الدبس - عسل قصب السكر - الفواكه المجففة.

أهم مصادر الزنك الغذائية:

أنواع المحاور الأصداف - الأسماك والروبيان - اللحوم الحمراء - حبوب الأخطار الجاهزة الكاملة.

الغذاء الجيد، ما هو؟

إن غذاء الإنسان بشكل عام وغذاء الحامل بشكل خاص يجب أن يكون منوعاً ومتوازناً، وهذا يعني أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم وهي الكربوهيدرات، البروتينات، الدهنيات، الأملاح المعدنية، الفيتامينات بالإضافة للماء والذي يشكل بدوره حوالي ثلثي وزن جسم الإنسان البالغ.

حاولي تنويع طعامك عند كل وجبة بحيث يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية ومن مصادر مختلفة.

أهمية التغذية الكافية لصحة وسلامة المرأة الحامل:

تعد أول ثلاثة أشهر من أهم شهور الحمل وعلى المرأة الحامل في هذه المرحلة الابتعاد عن تعاطي الأدوية والعقاقير الطبية، إلا في الضرورة القصوى وتحت إشراف طبي حتى لا تؤثر هذه الأدوية وبشكل سلبي على تكوين أعضاء الجنين.

نصائح صحية للمرأة الحامل:

- **الأسنان:** يجب أن تعتني عناية خاصة بأسنانك خلال فترة الحمل نظفيها بالفرشاة جيداً بعد كل وجبة طعام، راجعي طبيب الأسنان بانتظام واخبريه بأنك حامل قبل أن يشرع بمعالجتك.
- **الملابس:** اختاري ملابس فضفاضة عملية تتناسب نمو البطن، وحمالات صدور ترفع الثديين دون أن تحصرهما بشدة او تؤذي أو حلمتيهما، ولابد من الاقتناع عن ارتداء أربطة للجوارب أو أحزمة أو أي ثياب ضيقة، أما الأحذية فيجب أن تكون منخفضة الكعب وغير مسطحة تماماً، شرط أن نستطيع حمل ثقل الجسم وتوفر الراحة للقدمين.

- **الغثيان الصباحي**: في حوالي الشهر الثاني للحمل أو قبله، قد تشعرين في الصباح الباكر بالغثيان او الرغبة في التقيؤ، وعادة يزول هذا المرض الصباحي بالتدريج، ولكن إذا استمرت أعراضه فيجب أن تستشري طبيبك وعلى العموم يمكنك أن تتخلصي من غثيان الصباح بتناول عدة وجبات صغيرة ويستحسن تناول الأطعمة الجافة والغنية بالبروتين وتجنب الوجبات الثقيلة والأغذية الدسمة.
- **الصداع**: أن الحياكة والمطالعة ومشاهدة التلفزيون قد تسبب الإجهاد للنظر وحدوث صراع خفيف أما إذا كان الصراع شديداً أو مستمراً فيجب أخبار الطبيب بذلك.
- **تورم الكعبين**: خلال النصف الثاني من فترة الحمل يضغط ثقل وزن طفلك الإضافي على ساقيك وكعبيك حاولي قدر الإمكان تجنب الوقوف على قدميك ويمكنك التخلص من التورم بالاستلقاء على الظهر مع رفع القدمين قليلاً على وسادة صغيرة. أما إذا حرث التورم في البيت أو الوجه فعليك إبلاغ الطبيب فوراً.
- **حرقة المعدة**: تحدث حرقة المعدة عادة في النصف الأخير من فترة الحمل، وهي تتمثل في الشعور بحرقة في المعدة تمتد غالباً حتى الحلق، استشيري الطبيب لكي يساعدك إذا كانت الحرقة شديدة.
- **مضايقات التبرز** : يعد الإمساك مشكلة عامة في فترة الحمل لكن الأغذية المتوازية التي تحتوي كمية مناسبة من الخضرة والفاكهة تؤمن قدراً كبيراً من احتياجاتك الغذائية وإذا واجهتك متاعب رغم تلك الاحتياطات فلا تجهدي نفسك عند التبرز أن طبيبك قد يصف لك مليناً مريحاً.
- **التدخين والمشروبات**: التدخين بالنسبة للمرأة الحامل يزيد من إمكانية ولادتها قبل الموعد المحدد، ويكون المولود أقل وزناً من المعتاد وهذا ما يعرض صحة المولود للخطر وربما حياته أيضاً.
- **السفر والانتقال** : على المرأة الحامل اتخاذ الحيطة والحذر عند الانتقال أو السفر، فإذا كانت تنوي الانتقال بالسيارة لمسافات طويلة فمن الأفضل تجزئة الرحلة والاستراحة بين وقت وآخر وأن لا تقود السيارة إذا كان ليس باستطاعتها الجلوس وراء القيود بكل ارتياح فمن الأفضل وضع مخدة صغيرة فوق حضنها،

أما في الشهر التاسع من أشهر الحمل فأفضل مكان لها هو البيت، والسبب؟ لأن الجنين يأتي في لحظة من أيام الحمل الأخيرة.

- **طبيب الأسنان:** من الأفضل للمرأة الحامل زيارة طبيب الأسنان في بداية الحمل وإطلاع الطبيب على أنها حامل هذا بالإضافة إلى اتباع حمية خاصة وتناول مواد غذائية تحتوي على الفيتامينات والكالسيوم وتنظيف الأسنان جيداً صباحاً ومساءاً يبعد عنها شبح آلام الأسنان.
- **البقاء بصحة جيدة:** أن القضاء على برد بسيط أثناء فترة الحمل يكون مشكلة، فتبدو جرثومة البرد وكأنها تتمسك بالحامل وترفض تركها وشانها، ولذلك ننصحك بتجنب الأماكن المزدحمة بالناس في الأوقات التي تكثر فيها نزلات البرد والأنفلونزا وأن حدث وأصابك البرد فمن الأفضل مراجعة الطبيب.

أربعة طرق سريعة لعلاج اللوزتين:

1- تناول الكثير من الأغذية المحتوية على الفيتامين سي C، والتي تكون في الحمضيات والطماطم والفراولة. وتناول الثوم لأنه يعمل على زيادة مقاومة الجسم للالتهابات.

2- شرب الكثير من عصير الفاكهة والخضار وبالنسبة للصفار فيعطي آيس كريم والجيلي كعلاج ملطف.

3- وضع كمادة باردة حول العنق.

4- تغرغر بشاي عشب المرمية.

- **الإسهال:** قد يكون الإسهال دليلاً على حدوث تسمم غذائي أو دليلاً على الإجهاد أو اضطرابات القولون. لعلاج حالات الإسهال الناجمة عن فيروس يستحسن شرب الكثير من السوائل وتجنب الأغذية الدهنية او المحتوية على الحليب حتى يتوقف الإسهال أما إذا ازدادت الحالة سوءاً أو تكررت فلابد من استشارة الطبيب.
- **الإمساك أو القبض:** التمارين الرياضية وكذلك شرب السوائل وتناول الأغذية

المحتوية على الألياف يساعد في التخفيف من حالات الإمساك، وليس من الضروري الذهاب إلى المرحاض يومياً ما دام ذلك لا يشكل إحساساً بالانزعاج.

- **الغازات والريح:** لهذه الحالة عدة أسباب منها أغذية معينة مثل العدس أو الفاصوليا الجافة أو تناول الكثير من الألياف بصورة مفاجئة للجسم، كذلك فإن الإجهاد يسبب تكون الغازات وأيضاً ابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام بصورة سريعة.

- **انتفاخ البطن:** وهو من العلامات المعروفة للإصابة باضطرابات القولون وكذلك قد يكون نتيجة لتناول الكثير من الخضار فجأة أو بصورة غير تدريجية أو قد يكون من علامات الاضطراب الهرموني، شرب الكثير من السوائل يساعد كذلك ينبغي زيارة الأغذية المحتوية على الألياف كالخضار وما شابه بشكل تدريجي.

- **الحموضة:** حموضة المعدة العارضة قد تكون من دلائل الإفراط في أشكال متنافرة من الطعام، أما إذا كانت الحموضة دائمة فربما تكون دليلاً على وجود قرحة، إذا لم تعد المضادات الحيوية التي تباع في الصيدلية للحموضة، لابد من استشارة الطبيب.

وقد تحدث أيضاً خلال الحمل تورمات البواسير حول موضع الشرج وإذا ما أصبت بلك وشعرت بالألم. فاطلبي مساعدة الطبيب أنها تورمات تزول في الأغلب بعد ولادة طفلك.

- **ألم البطن:** حدوث ألم خفيف في البطن أحياناً هو شيء طبيعي ولكن إذا تعرضت لألم شديد. فقد يكون ذلك من الأعراض الخطرة. استشيري الطبيب واذهبي إلى الفراش فوراً.

- **تشنج عضلات الساقين:** قد تحدث تشنجات الساقين المؤلمة في الجزء الخلفي من الفخذين وباطن الساقين خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من الحمل. وفي الإمكان تخفيف أوجاع التشنجات بتدليك الساقين وثني القدمين إلى أعلى لتحديد عضلات باطن الساقين.

- **النزيف**: أن أي نزيف أو إفراز المهبل هــو نذيـر خطـر، استشـيري الطبيـب فـوراً واذهبي إلى الفراش.

أساسيات العلاج للمرأة الحامل

1- الحركة والنشاط ضروريـات لسـلامة وظـائف القنـاة الهضميـة وأفضلـها المشـي المعتدل لضمان سلامة الحمل.

2- تناول كمية كافية من الألياف النباتية الغذائية، وأهم مصادرها الحبــوب الكاملـة ومنتجاتها من الخبز الأسمر وحبوب الإفطار الكاملــة، البقـول الكاملـة الفواكـه والخضراوات الخام.

3- تناول الفواكه المجففة بتواتر كاف يزود الحامل بالحديد والألياف وأحماض عضوية تعالج ظاهرة الإمساك؟

4- تناول كمية كافية من الماء والمشروبات.

5- التنوع العادل أو الصحيح للألياف والمشروعات ضمن مكونات الوجبات المتناولة.

النوم بالنسبة للمرأة الحامل:

في الشهور الأولى سوف تشعرين بأنك لا تنالين قسطاً كافياً من النوم، وأفضــل ما تفعلينه في هذه الحالة هو أن ترتاحين كلما توفر لديك الوقت لذلك، وقـد يصيبـك الأرق وهذا قد يعود إلى الوزن الفائض الذي تحملينه ســتري نفسـك بمخـدات كثـيرة أثناء الليل ولا تسرعي في سيرك ولا تصعدي السلالم دون ضرورة.

الأمور الواجب تجنبها بالنسبة للمرأة الحامل:

1- التدخين خلال فترة الحمل.

2- تناول الأدوية دون استشارة الطبيب أثناء الحمل: على المرأة الحامل تجنــب جميـع الأدوية سواء كانت بشكل حبوب أو كبسولات أو بودرة أو سوائل مـا لم يطلـب منها الطبيب ذلك وهو يعلم أنها حامل، بالطبع هذا التحذير يتضمن الأدوية التي تباع في محلات السوبرماركت والأدوية من الجارة والقريبة والصديقة بما في ذلــك

الأدوية التي تنقط في الأنف والمراهـم الخارجية والفيتامينـات فـإن الأدويـة وإن كانت آمنة فإنها قد تشكل خطراً شديداً على صحة الجنين ولذلك عليـك سـؤال طبيبك قبل اخذ أي دواء فهو وحده يستطيع أن يشير عليك بما يمكنك ان تفعلي.

3- التعرض للأشعة السينية.

4- السمنة الزائدة أو النحافة وعمل الرجيم أثناء الحمل.

5- حمل الأشياء الثقيلة.

6- السفر لمسافات طويلة.

7- لبس الأحذية ذات الكعب العالي.

8- مخالطة المصابين بأمراض معدية مثل الرشوحات وغيرها.

9- وعليك مراعاة التغذية المتوازنة والممنوعة وزيادة فـترات الاسـتراحة يومياً، مـع مراعاة المحافظة على نظافة الجسم وارتداء الملابس الفضفاضة.

مراحل تطور الجنين خلال فترة الحمل

الشهر الأول والثاني

إن المجموعة الأولى من الخلايا المتضاعفة سوف تنمو بسرعة في الرحم لتكون الجنين.

وتتشكل براعم الحبل السري، العمود الفقري، الدمـاغ، والأطـراف مـع نهايـة الشهر الأول من الحمل حيث يبلغ طول الجنين ما بين 6-8 ميليمترات تقريبـاً. وتبـدأ الدورة الدموية للجنين بالعمل عند بلوغ الأسبوع الثامن من الحمـل. وتكـون سـرعة ضربات القلب ضعف سرعة ضربات قلـب الأم. وتبـدأ أعضـاء الحـس عنـد الجنـين كالأنفس والأذنين والعينين بالتطور.

ويتشكل الفك والفم وتظهر براعم الأسنان كما تتشكل الأذرع والأرجل بمـا فيها الأصابع والكاحل ورسغ اليد وتأخذ بالنمو بسرعة، وتبـدأ العضـلات كذلـك بالظهور.

ويبلغ طول الجنين مع نهايـة الأسـبوع الثـامن مـا بـين 4-5 سـنتمترات وبـهذا يصبح الرحم بحجم قبضة المرأة.

الشهر الثالث:

يتراوح وزن الجنين عند بلوغ الشهر الثالث ما بين 30-50 غراماً، بينما يبلغ طوله ما بين 8-9 سنتمترات ويمكن التقاط ضربات القلب بالموجات فوق الصوتية ولربما كنت قادرة على سماعها أيضاً، وتتشكل الأعضاء الداخلية والأذنان والعينان.

ويزداد حجم الرحم بحيث يصبح يماثل حجم قبضة الرجل، ولكنه يبقى في تجويف الحوض.

الشهر الرابع إلى السابع:

تظهر ملامح الطفل بشكل واضح مع نهاية الشهر الرابع. وتتطور كذلك الأعضاء الجنسية عند هذه المرحلة. ويبدأ الشعر الخفيف "الزغب" بالظهور حيث يغطي جسم الطفل كله.

وسوف تلاحظيه بوضوح تحرك ورفسات الجنين، سجلي تاريخ هذا الحدث لأنه غاية في الأهمية لك ولطبيبك، وذلك للمساعدة في تحديد يوم الولادة المتوقع.

وفي الشهور اللاحقة يمر الجنين بمراحل مختلفة من التطور، فيصبح الجلد اكثر نعومة ويأخذ لوناً وردياً وذلك نتيجة لترسب الدهون تحت الجلد كما ينمو الشعر على الرأس، وتتشكل الأظافر.

ويبدأ الطفل بابتلاع السائل الأمنيوي ويقوم بإفراز البول، كما تتفتح جفون العين.

ويكتمل تشكل الجنين في نهاية الشهر السابع حيث يبلغ طوله حوالي 35 سنتمتراً، ووزنه ما يقارب 1000 جرام، ويمكن للطفل أن يعيش إذا حدثت الولادة عند هذه المرحلة وتم تامين الظروف الملائمة لذلك.

الشهور الأخيرة من التطور الجنيني:

يستمر الطفل في اكتساب الوزن حتى يوم ولادته وفي هذه الأشهر يختفي الزغب، كما تكتمل رئتا الطفل. وعمل الأنزيمات، والقدرة على التحكم بدرجات الحرارة، حيث أصبح الآن كامل التطور، ويبدأ الجنين بتجربة حركات التنفس استعداداً ليوم ولادته.

ان الطفل الذي يقضي كامل فترة الحمل في رحم أمه (38-40) أسبوعاً والذي يعتبر كامل النمو، يولد قبل أو بعد عشرة أيام من يوم الولادة المتوقع، ويبلغ وزنه تقريباً ما بين 3-3.5 كغم ويصل طوله حوالي 50 سنتمتراً. وفي نحو 69٪ من حالات الولادة يبدأ رأس الطفل بالنزول أولاً ويقوم الطفل في بعض الأحيان بتعديل وضع الرأس للأسفل في الأيام الأخيرة من الحمل.

وقت الولادة:

إن الاستعداد للولادة تجربة فريدة لها روعتها وهيبتها ويجب أن يسعد بها الوالدان معاً، وتذكري ان القادم الجديد في بيتك سيصبح يوماً شخصاً كامل النمو له شخصيته المستقلة، ومع اقتراب موعد ميلاد طفلك أو طفلتك، يجب عليك الاستعداد لهذا الحدث المهم، والإجابة على بعض الأسئلة المتعلقة به:

- هل هو طفلك الأول أو أنك مررت بهذه التجربة من قبل؟ لان جميع الاطباء ينصحون بأن تتم ولادة الطفل الأول في المستشفى.
- هل بدأت بالاستعداد النفسي للولادة؟ إن ذلك يخفف عليك كثيراً من آلامها ويسرع في مراحلها.
- هل جهزت حقيبة تحتوي كل ما تحتاجينه أنت ومولودك في المستشفى وخاصة الملابس المناسبة.
- هل تم تحديد مكان الولادة؟ يجب اتخاذ هذا القرار مسبقاً، ومعرفة رأي الطبيب فيما إذا كانت الولادة في البيت آمنة أو أنه يجب أن تتم في المستشفى وذلك خلال الفحص الدوري.
- إن المستشفى مجهز ومعد لجميع حالات الطوارئ: ففيه الأطباء ذوو الكفاءة العالية، والقابلات المدربات، والممرضات القديرات، بالإضافة لجميع التجهيزات الضرورية وكذلك سرعة إعطاء الدم والعلاجات التي قد تلزم بصورة عاجلة وبالكميات المطلوبة إذا حدث أي طارئ.

إن ولادة الطفل داخل المنزل هي عملية لا تخلو من مخاطر وتتطلب تقييماً من شخص قدير وتحت إشراف قابلة مدربة.

الفصل الرابع

الولادة ...

مراحل الولادة:

من أجل ولادة طفل سليم معافى على الأم معرفة مراحل الولادة الطبيعية.

المرحلة الأولى:

تستغرق فترة تقلصات الرحم المنتظمة (الطلق) منذ بدايتها حتى لحظة الولادة حوالي عشر ساعات في حالة الولادة الأولى، أما في حالة الولادة الثانية فإن الوقت ينقص ما بين 2-6 ساعات.

وعند هذه المرحلة ينزل رأس الطفل إلى وضعه النهائي في أسفل الحوض، وحينئذ يجب تبليغ الطبيب أو المستشفى ومن الممكن أن تلمس الأم من خلال الجدار البطني عند حدوث هذه التقلصات، كما قد تلاحظ حدوث ألم خفيف عند أسفل الظهر في نفس الوقت.

وعندما تحدث التقلصات كل عشرة أو خمس عشرة دقيقة يجب نقل الأم إلى المستشفى، ومنذ هذه اللحظة يجب عليها الامتناع عن تناول الطعام أو الشراب ما لم يسمح لك بذلك الطبيب.

وتؤدي التقلصات إلى انفتاح عنق الرحم وإفراز المخاط فيه استعداداً لمرور الطفل من خلال قناة الولادة (قناة الرحم) ويبدأ رأس الطفل يشق طريقه عبر قناة الرحم نهاية المرحلة الأولى.

ينفتح عنق الرحم بشكل كامل عند هذه المرحلة ثم ينقبض الرحم مثل كيس مضغوط محركاً الطفل إلى أسفل قناة الولادة حتى يظهر أخيراً رأس الطفل، وفي

بعض الحالات يقوم الطبيب بتسهيل الولادة بإجراء شق بسيط لفوهة المهبل لكي يمنع تمزقه، أن عملية شق فوهة المهبل تعمل على تسهيل وتقصير الوقت الذي تستغرقه الولادة، وتتم ولادة الطفل بسهولة وذلك يسحبه بعد خروج الرأس والكتفين عن فتحة المهبل.

مرحلة ما بعد الولادة:

يبدأ الطبيب عند هذه المرحلة بإزالة كل المخاط الموجود داخل أنف الطفل وفمه، ويتم قطع الحبل السري حيث أن التنفس والدورة الدموية للطفل لا تعتمد بعد الآن على جسم الأم، ينقبض الرحم مرة أخرى طارداً المشيمة إلى الخارج حيث أن هذا الانقباض لا يسبب ألماً البتة.

وتحدث المرحلة الثالثة عندما تكون الأم منشغلة بمولودها الجديد لذا يجب أن تستمتعي عزيزتي الأم بضم طفلك إليك في هذه اللحظة.

يتم لاحقاً قياس محيط رأس الطفل وطوله ووزنه، وتؤخذ عينات دم الطفل من الحبل السري لتحديد فصيلة دم الطفل وعامل رمز وس (أي إذا كانت فصيلة الدم سالبة أم موجبة) إذا أتوقع لك الطبيب ولادة عسرة، في كل الأحوال سوف تلدين داخل المستشفى.

المولود الجديد:

خصائص الطفل حديث الولادة:

يولد الطفل وقد تمت معظم الأعضاء التي تساعده على الاستقرار في الحياة خارج الرحم، ويأخذ في أيام حياته الأولى بالتكيف مع محيطه الجديد، ويكون متوسط وزنه 3 كغم ومتوسط طوله هو 50سم وحجم رأسه يكون كبيراً مقارن بحجم جسمه (حوالي الربع) وتكون عظام الرأس منفصلة وخاصة في منطقة اليافوخ الذي يجب أن يغلق قبل عمر 18 شهراً، وتستجب عينا المولود الجديد للضوء الساطع حيث يحرك رأسه كل قبل أن يحرك عينيه ولكن بعض الأطفال لا يستجيبون للضوء مما يستوجب المتابعة والفحص. ويسمع الأصوات المفاجئة والعالية ولكن بعض الأطفال

لا يستجيبون لهذه الأصوات مثل جرس الهاتف أو الباب وغيرها، أما الأصوات المنخفضة فإنها تساعد على الاسترخاء والنوم فعلى الأم أن تشدو لوليدها حتى يفحص عينيه وينام يقضي الوليد معظم الوقت مستلقياً ويكون عاجزاً تماماً عن الجلوس والانتقال وحركته تكون لا إرادية بدون هدف، ويمكنه مسك إصبع أمه ويقبض عليه بشدة. ومن المهم فحص طفلك الوليد لاكتشاف وتمييز أية عاقة جسمية مبكرة فالاكتشاف المبكر يساعد في العلاج المبكر.

هل تعلمين:

- أن طفلك يصغي إلى صوتك وهو ما زال جنيناً في أحشائك فتحدثي إليه كثيراً حتى يشعر بالاطمئنان ولا تزعجيه بالأصوات العالية والضوضاء التي تجعله يتحرك بسرعة وكأنه يعترض.
- أن طفلك يعرفك خلال الأسابيع الأولى من رائحتك وخاصة إذا كنت تعتمدين على الرضاعة الطبيعية، وأنه سيقول لك شكراً في ستة أسابيع حيث يقدم لك أجمل مكافأة عن تعبك وسهرك وهي ابتسامته الجميلة، وانه يستطيع أن يميز صوتك من بين جميع الأصوات لأنه يتمتع بحاسة سمع جيدة وحساسة جداً منذ لحظة ولادته.

طفلك والحب من أول نظرة:

أنت ترين طفلك أجمل طفل في العالم وتقصين في حبه من أول لحظة وطفلك يحتاج إلى حبك بنفس القدر الذي يحتاج حليبك وهو يشعر بحبك ويبادلك نفس الشعور حيث ينظر إلى عينيك أثناء الرضاعة وحين يفرد ذراعيه ويضرب برجليه وحين يبتسم ويناغي بأصوات جميلة، ولقد ثبت علمياً أن الطفل الذي ينمو في ظل حب وحنان والديه يصبح تلميذاً متفوقاً وإنساناً متزناً واثقاً في نفسه وفي الآخرين، فلا ترددي في ملاطفة طفلك واحتضانه وملامسته بيديك من أمل لحكة فهو يستقبل تعبيرات الحب ويفصحها ويجب أن تنظري إليه وأن تتحدثي إليه وان تبتسمي في وجهه، وأن تشاركيه كل أوقاته السعيدة وإذا انتقل عنك وعبر عن حبه لأبيه أو أخوته

فلا تغضبي فهو يحتاج إلى حب كل المحيطين به ويريد أن يشعر بأنه مرغوب من الجميع، ولكن أنت أمه تبقين في منزله خاصة فأنت الحب الأول من أول نظرة ومن أول لحظة.

العناية بالطفل .. نصائح للأم في رعاية طفلها:

اعلمي أن النوم المتقطع في العام الأول من عمر الصغير هو مشكلة يعاني منها الآباء والأمهات وإليك بعض الحلول التي قد تحقق حلمك وتمنحك عدة ساعات من النوم المريح.

- رغم أن الطفل ينام ساعات طويلة خلال الشهور الأولى إلا أنك تشعرين بالاجهاد نتيجة لمتاعب الولادة من ناحية ولكثرة الواجبات المفروضة عليك من ناحية أخرى.
- لا تضعي الطفل في غرفة منفصلة منذ البداية فنوم الصغير إلى جوار والديه يشعره بالأمان فيطيل من فترة نومه ويحميه من بعض الحوادث النادرة مثل الاختناق والذي يسبب ما يعرف بموت المهد.
- خصصي للطفل ركناً آمناً في غرفتك وضعي فيه مهده قريباً من فراشك واتركيه في المهد بعد تجهيزه بوسائل تسلية من اللعب الملونة والمتحركة، فهذا يجعله يعتاد على أن له مكاناً خاصاً ينام فيه بهدوء وراحة.
- تأكدي من أن درجة حرارة الغرفة مناسبة فالشعور بالبرد أو الحر كلاهما يزعج الصغير ويوقظه قبل موعده.
- استخدمي الستائر الثقيلة التي تحجب ضوء الشمس. وخاصة في فصل الصيف حيث يبدأ النهار مبكراً فيستيقظ الصغير مبكراً جداً، ولكن بعد الشهور الثلاثة الأولى دعيه يتعرف على ضوء النهار فلا تظلمي الغرفة ولا تجعلي المكان مسكوناً بالهدوء المبالغ فيه فالطفل يحتاج إلى معرفة الفارق بين الليل والنهار.
- حاولي على قدر الإمكان الاستجابة لنداء الصغير في كل مرة تأكدي أولاً أنه آمن في مكانه ثم اتركيه فترة فقد يستغرق في النوم ثانية خاصة إذا لم يكن يحس بالجوع.

- اطلبي من زوجك المساعدة في بعض الليالي فهو يستطيع على الأقل أن يحضره لك فلا تضطري إلى مغادرة الفراش عدة مرات في الليلة الواحدة.
- استعيني بمن يساعدك في أعمال البيت فأنت في النهاية لن تستطيع أداء كل شيء.
- حاولي الاقتناع عن شرب الشاي أو القهوة فالمنبهات تصل إلى صغيرك عن طريق حليبك فتتلف نومه استبدليها بالحليب والعصائر الطازجة والماء.
- بعد مرور الشهور الأولى ستعرفين كل المنغصات التي تزعج صغيرك فأبعديها عنه، وسوف يزول المغص الذي يصيب الصغار خلال أول ثلاثة شهور في حياتهم وهذا يعني ساعات أطول من النوم والراحة.
- بعد الشهر الرابع وحين يعتاد الطفل على تناول أطعمة أخرى من حليبك اجعلي وجبته الأخيرة كبيرة ثم أرضعيه حتى لا يشعر بالجوع فجأة أثناء الليل فيستيقظ مسرعاً.
- اجعلي حمامة اليومي بعد وجبته العشاء والاستحمام بالماء الدافئ يزيد من مدة النوم.

ما الذي يوفر الصحة والسعادة للطفل؟

البنية الصحية :

- إن الدفء ضروري للطفل حتى لا يصاب بأمراض البرد فهي خطرة جداً على صحته، لذلك على الأم توفير مكان بدرجة حرارة معتدلة 22° - 25° لمساعدة طفلها على الراحة وسهولة التنفس وحمايته من الأمراض.
- يجب أن تكون الثياب خفيفة ودافئة بنفس الوقت - حتى لا تحد من حركة الطفل.

النوم:

- يعد النوم ضروري لنمو الطفل فهو ينام من 18-20 ساعة يومياً في الشهر الأول ولكن الأطفال يختلفون في عدد ساعات النوم التي يحتاجون إليها.
- الطفل الطبيعي ينام 3-4 ساعات متواصلة وإذا استمر بعد ذلك على الأم المراقبة لمعرفة سبب نومه الطويل.

- على الأم أن تضع الطفل في مكان آمن ومرتفع بعيداً عن الممرات وأماكن الخطر لينام وخاصة خلال النهار.
- على الأم أن تضع على سرير الطفل فراشاً من القطن يرتكز على قاعدة صلبة، وأن تفرش عليه شرشفاً من القطن واسعاً، لإدخاله تحت الفراش حتى إذا تحرك الطفل لا ينزع الشرشف فيغطي وجهه وقد يؤذيه، مع مراعاة عدم استعمال وسادة في هذه المرحلة.
- خذي بعين الاعتبار وضع حاجز لسرير الطفل، تستعملينه أطول مدة ممكنة على أن يكون خالياً من الخرز والأزرار التي تضعها بعض الأمهات على حاجز السرير حيث يمكن أن تشكل خطورة إذا ابتلعها الطفل لأن الطفل يستعمل فمه لاكتشاف ما حوله من الأشياء.

الفصل الخامس

العوامل الحيوية للطفل

- أن كل طفل سليم يشعر بالحاجة إلى عدم إعاقة حركته فحتى حركات ورفسات الذراعين أو الساقين البسيطة تمرن وتقوي العضلات.
- أن تحريك الأطراف وتمرينها ينشط عمل الدورة الدموية والعمليات الحيوية الأخرى لطفلك، ولتشجيعه على الحركة يجب أن تكون ملابسه من النوع الذي لا يعيق حركته وأن تكون أغطية سريره خفيفة نسبياً.
- يجب أن تأخذ الأم طفلها خارج المنزل كلما كنت قادرة وسمحت بذلك ظروف الطقس، فسوف يستمتع كلاكما بالهواء النقي وتتحسن شهية الطفل للأكل، كما أنه سيعتاد على تغيرات درجات الحرارة وتتحسن مقاومته للأمراض.
- على الأم أن تنتبه لكمية الضوء من أشعة الشمس التي يتعرض لها طفلك لأن ضوء الشمس المعتدل يمنح طفلك فيتامين "د" بينما الضوء الشديد والمباشر يؤدي إلى حروق في الجلد وارتفاع درجات الحرارة.
- إن التضخم في صدر الطفل ذكراً كان أم أنثى خلال الأيام الأولى بعد الولادة. يعزى ذلك إلى وجود هرمونات الحمل التي تنتقل عبر المشيمة إلى جسم الطفل، وسيعود إلى حجمه الطبيعي خلال فترة أسبوع إلى أسبوعين. لكن المهم هنا هو عدم عصر ثدي الوليد لأن ذلك يؤدي إلى تشكل دمل والتهاب له مضاعفاته الخطيرة.

استحمام الطفل ونظافته:

- إن استحمام الطفل هو أمر أساسي ومن الأفضل تحديد موعد الاستحمام والطريقة المثلى لذلك، على أن يتم قبل إرضاعه ليخلد للنوم بعد إرضاعه.

- إن عملية حمام الطفل يجب أن تكون في الحمام أو غرفة النوم بحيث يكون المكان دافئاً وخالياً من تيارات الهواء.
- على الأم القيام بتحضير كل ما يلزم للحمام في مكان واحد لكيلا تضطر إلى ترك الطفل ولو للحظة واحدة واللوازم هي: ماء دافئ حرارته 37مْ، حوض، صابون أو شامبو أطفال، إسفنجة ناعمة، مناشف نظيفة، ملابس نظيفة، قطع قطن طبي.

فوائد الاستحمام:

- ينشط الدورة الدموية لجسم الطفل، ويقلل من احتمال الإصابة بالرشوحات والأمراض التنفسية والإصابة بالمحض أو سوء الهضم.
- يجب التأكد أن حرارة الماء مناسبة بوضع كوعك في الماء حيث تشعرين بأنه لا فرق بينه وبين حرارة جسمك.
- يفضل غسل وجه الطفل أولاً ثم شعره وهو ما زال ملفوفاً بالفوطة، ثم ينظف باقي جسمه.
- يراعي عند تنظيف أذني الطفل مبدأ تنظيف الجزء المرئي من أذنيه فقط بقطة قطن.
- يستحسن مسح عيني الطفل من الطرف الداخلي إلى الخارج.
- يكفي تحميم الطفل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً في الشتاء.
- يجب أن تتجاوز مدة الاستحمام لحديثي الولادة أكثر من 3-5 دقائق لا تتركي طفلك وحده داخل حوض الحمام.
- لقد اعتادت بعض النساء فرك جسم الطفل بالملح والروائح الطبية لمدة ثلاثة أيام بعد الولادة. اعتقاداً منهن بأنه يطهر الجسم ويمنع الروائح الكريهة عندما يكبره والحقيقة أن هذه العملية تسبب أضراراً بالغة قد تؤدي إلى تنشيف الجلد إلى الجفاف الحاد، بسبب فقدان الماء من الجسم، وكذلك تؤدي إلى أشد الآلام للطفل، ومن الأفضل أن يدهن جسم الطفل بزيت الزيتون لأنه يطري جلد الطفل ولا يؤذيه.

حفاظات الطفل:

إن تغيير حفاظات الطفل المبللة أمر هام جداً لأنها من أهم أسباب راحته فإذا كان منزعجاً منها فبكاؤه سيتمر حتى لو حملته أو هدهدته، وإذا بقي البول والبراز مدة طويلة على جلده فإن ذلك يؤدي إلى حدوث طفح جلدي حول الشرج والأعضاء التناسلية "السماط" لذلك لابد من تغيير الحفاظات قبل الرضاعة، وكلما دعت الحاجة إلى ذلك وحتى أثناء الليل لكيلا يبقى البول والبراز مدة طويلة على جلد الطفل.

- عند تغيير الحفاظة تقوم الأم بمسح مقعدة الطفل بفوطة مبلولة بماء دافئ أو تقوم بشطف مؤخرته بالماء الدافئ.
- قبل وضع الحفاظة الجديدة على الأم أن تقوم بتنشيف جلد الطفل جيداً.

التدريب على استخدام التواليت

- عندما يصل طفلك السنة الثانية يبدأ في التفكير بتدريبه على استخدام التواليت.
- ينبغي ان تعي الأم باستعداد طفلها للتدريب.
- تدريب الطفل مبكراً ممكن، ولكن هناك فروق فردية بين الأطفال.
- يستطيع أن يتبع إرشاداتك بسهولة.
- يظهر تقليده للكبار بسرور.
- يشعرك بأنه يغرب في التبول.

ملاحظة:

احذري عقاب الطفل أثناء فترة التدريب إذا تبول على نفسه.

التدريب الليلي:

معظم الأطفال يستغرقون وقتاً ليتدربوا على الذهاب إلى التواليت ليلاً. من الطبيعي أن يتبول الطفل على نفسه في بداية فترة التدريب ليلاً. حدثيه أنه يستطيع الذهاب إلى التواليت ليلاً. إن هدف كل أم أن يصبح طفلها نظيفاً ليلاً ونهاراً.

ملاحظة:

علمي طفلك أهمية النظافة الروتينية بعد أن يذهب إلى التواليت وذلك بغسل يديه.

ملابس الطفل

- يجب أن تكون ناعمة ومريحة وخفيفة فضفاضة يسهل ارتداؤها وخلعها ويجب غسل كل ثياب الطفل بصابون أو مسحوق منظف غير مهيج للجلد.
- إن لف الطفل (الكوفلية) عادة منتشرة في بلادنا، ولابد من التخلص منها حيث تعتقد الأم أن هذه الطريقة أسهل للحمل وأدفئ للطفل، لكن الحقيقة أن الكوفلية مؤذية جداً للطفل، من حيث أنها تؤدي إلى تقييد حركته لدرجة أنها تؤذي الدورة الدموية وتضايق عملية التنفس، وإذا كان اللف شديداً واستمر مدة طويلة فإنه يؤثر على نمو الطفل العام بما في ذلك نمو العظام ويساعد على إصابة الطفل بخلع الورك الولادي، أو قد تزداد حالته سوءاً إذا كان يعاني من ذلك، فالحركة ضرورية للطفل لنموه الجسمي والعقلي لأن الطفل من خلال حركته يستكشف العالم من حوله.

رضاعة الثدي:

قال تعالى: ﴿ وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ۚ ﴾ [سورة البقرة: 233]

رضاعة الثدي هبة طبيعية من نضم الله وهي أفضل طريقة ممكنة تحقق احتياجات طفلك الغذائية، أنها تنمي في الوقت ذاته علاقة حميمة بينك وبينه وتشبع غريزة الأمومة لديك وهذا شيء مهم لأجل نمو الطفل النفسي السليم ويعتبر حليب الأم الغذاء المثالي للأطفال الرضع لاحتوائه كل عناصر التغذية التي يحتاجها الطفل العادي لينمو ويترعرع.

الرضاعة تمنح الدفء والحنان للطفل وتقيه من الالتهابات المعدية والمعوية ومن مثيرات الحساسية كما أن حرارة الحليب تتناسب صيفاً وشتاءً. وتقي الرضاعة

الطبيعية من النزف بعد الولادة وتعيد لها رشاقتها إذ أنها تساعد على عودة الرحم إلى حجمه ووضعه الطبيعي، وربما تساعد على تباعد الأحمال وتقوي الرابطة بينهما وبين أطفالها.

إن الرضاعة الطبيعية توفر المال والجهد وتنظم نمو وتطويره دون تعريضهم للسمنة. وقد عاش أجدادنا منذ القدم على الطبيعية ولم تكن على أيامهم رضاعة صناعية فنموا الرضاعة طبيعية بصيحة جيدة، جسمياً ونفسياً. وحليب الأم نظيف وطازج وجاهز دائماً.

ومن المعروف أن رضاعة الثدي تلعب دوراً مهماً في التوازن الجسماني والنفسي للأم لأن عملية المص التي يقوم بها الطفل من ثدي أمه تعمل على إفراز الهرمونات المدرة للحليب، وهذه العملية تؤدي إلى إفراز هرمونات أخرى تؤدي إلى سرعة عودة الرحم إلى وضعه الطبيعي مما يساعد الأم على استعادة رشاقتها بشكل أسرع، إن رضاعة الثدي فن يجب أن يتعلمه كل من الأم والطفل، لذلك يجب أن تتحلى بالصبر إذا لم تتم الرضاعة بشكل جيد منذ البداية وخاصة عند إرضاع الطفل الأول.

الفطام

هو بداية إعطاء الطفل أغذية أخرى غير الحليب لكن المتعارف عليه لغوياً أن العظام هو التوقف عن الرضاعة الطبيعية، لذلك يجب تصحيح هذا المفهوم حيث ان العظام هو بداية اعتماد الطفل على أغذية أخرى غير حليب الأم او الحليب الاصطناعي مع استمرار إعطاءه هذا الحليب.

- تذكري أن حليبك ضروري خلال الشهور الأربعة الأولى بشكل خاص.
- ننصحك بالاستمرار بإرضاع الطفل لحين بلوغه العامين من العمر.
- يبدأ إعطاء الأغذية المساعدة بعد الشهر الرابع حيث أن حليب الأم هو الغذاء الأفضل خلال الأشهر الأربعة الأولى من العمر.

الفطام التدريجي

يراعي في الفطام أن لا يكون دفعة واحداً أو قصرياً، وإنما يكون بالتدرج على أن تبدأ الأم بتقليل عدد الرضعات تدريجياً ثم تعوّد طفلها تناول السوائل بالكوب، وتقدم له وقت الظهر وجبة غذائية مع الحليب.

أما تغطية الحلمات بأنواع من المراهم فهو أمر غير مستحسن لما له من آثار سلبية على صحة الطفل.

يمكن فطام الطفل في أي وقت بعد الشهر السادس دون أن يكون في ذلك خطر عليه، ومن الأفضل إرضاعه إذا أمكن إلى الشهر التاسع أو العاشر وعند البدء بإعطائه الحبوب أو الخضر فإن الأفضل أن تعطي هذه الأطعمة الإضافية. قبل كل وجبة وذلك لكي لا تشبع قابليته من الحليب أولاً فلا يعود يقبل على هذه الأطعمة بشوق ولذة.

والأطفال الذين يرضعون من القنينة والذين قد تعلموا باكراً أن يشربوا منها فانهم يجتازون عملية الفطام دون الحاجة إلى القنينة إلا لتناول كميات الماء وعصير البرتقال المعينة لهم، وكلما قرب الطفل من الاستقلال عن القنينة عندما يصير في السنة الأولى من عمره كان أفضل، لأنه إذا دخل السنة الثانية وقطع منها شوطاً بعيداً وهو لا يزال معتمداً على القنينة فإنه يصعب جداً فطامة عنها وهذه مشكلة أصعب من فطام الأطفال الذين يرضعون من ثدي أمهاتهم. ويمكن المحاولة عند الفطام بتعويد الطفل على الأخذ حليبه من الكوب.

طرق تحضير الأطعمة التكميلية للطفل:

تقدم الحبوب المقشورة مطهية جيداً أو مصفاة أو مطحونة بحيث تكون طرية جداً ويمكن خلطها بكميات صغيرة من الحليب وإضافة القليل من الزبدة أو العسل يمكن أن تعطي هذه الأطعمة في البداية على شكل سائل أو عجينة.

الاعتبارات الغذائية عند الاستعانة بالمكملات الغذائية في إطعام الرضيع:

1- عدم تقديم أكثر من نوع واحد من الطعام التكميلي حتى يعتاد الطفل عليه ثم يقدم طعام جديد آخر.

2- يقدم الطعام الجديد قبل الإرضاع حتى يكون الطفل جائعاً فيسهل تقبله.

3- عندما يعتاد الطفل مذاق الطعام الجديد يقدم له بعد الرضاعة حتى يتسنى له الإرضاع الجيد فلا يقل تدفق الحليب.

4- كلما زادت كثافة الطعام كلما كان أكثر قيمة غذائية.

5- تقدم الأطعمة التكميلية دائماً بالملعقة وليس من زجاجة ليتعلم الطفل هذا الأسلوب في تناول الطعام.

6- اعتبار حليب الأم هو الأساسي للرضع وما دونه غذاء تكميلي فحسب.

7- عندما يبدي الطفل عدم تقبله لنوع من الأطعمة التكميلية فإنه يمكن أن يقدم هذا الطعام مخلوطاً بغذاء آخر أو منعه عن الطفل فترة وإعادة تقديمه له مرة أخرى.

8- الكميات المقترح تقيمها من الطعام في كل وجبة غذائية هي كميات تقديرية ويجوز زيادتها ما دام للطفل رغبة في تناول المزيد من الطعام.

9- أفضل أنواع المكملات الغذائية ما كان محضراً في المنزل من أنواع الطعام الذي يتناوله أفراد الأسرة بطريقة ملائمة لتغذية الرضع.

10- يقدم الطعام في البداية سائلاً أو شبه سائل ثم تزداد وكثافته ليغلظ قوامه تدريجياً فيصبح شبه صلب طرياً مثل قوام المهلبية ثم يقدم مطحوناً او مبشوراً أو مهروساً ثم مقطعاً إلى أجزاء صغيرة ليصبح في مقدور الطفل تناولها.

11- عند البدء في تغذية الطفل من طعام الأسرة يجب ما يلي:

1- فصل طعامه قبل إضافة البهارات والتوابل إلى طعام الصغير.

2- غرف طعام الطفل في صحن منفصل.

3- مساعدة الطفل على تناوله لطعامه.

12- يقدم للطفل وجبتان أساسيتان في اليوم من مخاليط الأطعمة المطهية المحتوية على نوع من البروتينات الحيوانية مع وجبتين إضافيتين من الأطعمة الخفيفة كالجبن، الروب، الخبز، الفواكه الطازجة، عسل النحل.

يجب على الأم أن توفر بدائل غذائية معوضة عن الأغذية الصناعية أو حلوى أفضل الأساليب:

1- لا تستخدم الأم الأغذية الصناعية كوسيلة لمكافأة الطفل أو التعبير عن حبها له.

2- أن توفر الأم في المنزل بدائل غذائية معوضة لهذه الأغذية.

أ- عصائر الفواكه الطبيعية وكوكتيلات الفواكه.

ب- ثمار الفواكه الطازجة، المجففة العلبة.

جـ- شراب الحليب بالكاكاو، شراب الحليب بالفواكه.

د- اللبن.

هـ- المهلبية، الكستر، الكريم كراميل، البودنج، أرز بحليب، وذلك قيمتها الغذائية.

3- أن يشارك مقصف المدرسة الأم في تحقيق هذا الهدف الغذائي بتوفير عبوات من قوالب التمر، بسكويت محشي، لبن روب، موز، تفاح، برتقال، معلبات من عصائر الفواكه الطبيعية أو شراب الحليب بالفواكه والكاكاو.

4- أن يتناول الطفل حاجته من هذه الحلوى عقب تناوله لوجبته الغذائية مباشرة.

5- أن تختار الأم أنواع الحلوى:

أ- المدعمة بالعناصر الغذائية من فيتامينات أو معادن.

ب- المحشوة، أو المخلوط عجينها بنوع من المكسرات أو الفواكه أو الحليب أو منتجات البيض.

بعض العادات الحسنة للطفل

عادة النوم

لتنشئة هذه العادة الهامة يجب وضع الطفل في الفراش في أوقات معينة وحسب برنامج منظم يترك وجده لينام، وعادة النوم ولاشك هي عملية تقضي الثبات واتباع خطة معينة لا نحيد عنها، أن مسؤولية الأم هي أن تضع الطفل في الفراش في الوقت

المعين وإذا كان الولد كبيراً نوعاً ما يمكنها أن تفسر له أنه يجب عليه أن يهدأ أو ينام ثم تتركه وحده وإذا حدث وأن نهض الولد ويجري أحياناً على الأم أن تقاصص الطفل بضربه بلطف على يديه الصغيرتين أو ساقيه لتفرس في نفسه منذ الصغر أهمية الطاعة لأوامرها، ولتكن حازمة وهي الرابحة في النهاية.

عادة السعادة والانشراح:

لكي يكون الطفل سعيداً أو فرحاً يجب أن يتمتع بصحة جيدة وأن الصحة الجسدية في الطفل هي أساس السعادة والعناية اللازمة له هي الصحة التامة دون شك، وليس من فرض في العناية أو تشويش يضر بصحة الطفل إلا ويترك أثراً شيئاً في جهازه العصبي وفي اتزان عواطفه وبالتالي في هدوئه ونموه العقلي، ويتلو هذا في أهمية الجو الذي ينشأ فيه الطفل وهو البيت وما يفعله الكبار يقلدهم في ذلك الصغار، فإذا كان الجو حوله مفعماً بالهدوء والفرح والسعادة أصبح هو كذلك هادئاً فرحاً سعيداً وأصبحت عادات ضبط النفس التي يبديها الكبار عاداته أيضاً والعكس صحيح.

عادة النظافة

أنه لمن الأهمية دائماً، حفظ الطفل نظيفاً، أنه يجب حمامه ويجب ثيابه النظيفة والعادية النظيفة، يجب أن يكون لديه منديل نظيف يستعمله.

عادة الثقة:

إذا كانت الأمور تحدث بانتظام وفي أوقاتها المعينة لها وبتسلسل منطقي يوماً بعد يوم فإنها لا تغرس فقط الطفل عادات جسدية مستحبة منظمة بل تنمي الثقة والتعاون واحترام السلطة، (سلطة الوالدين)، الأمور الذي تعتبر أساسية في شخصية الطفل النامية، إن الكلمات ثمينة جداً ويجب أن لا تنزلها إلى المستوى الأدنى حتى تصبح مجرد أصوات لا قيمة لها في نظر الطفل ولهذا نحذر من أن نهدد بالعتاب مثلاً ولا نعاقب، ولنقلل من الكلام ما أمكن سيما أن نعد بما لا نفعله فلا نهدد ولا نعزي بالكلام ثم ننسى الأمر كأننا لم نفعل! وهكذا إذا اتخذت الأم موقفاً واحداً حازماً وفعلت ما تعد بان تفعله غير مترددة فإنها تغرس في الطفل

عادة الثقة بها، ومتى انغرست في الطفل عادة بأمه تنغرس فيه أيضاً عـادة الأمانـة والإخلاص.

عادة ضبط النفس:

من العناصر الفعالة في إنماء قوة ضبط النفس في الولـد رغبتـه في تقليـد الكبـار متمنياً أن يكون مثلهم وان يفعل فعلهم، وإذا كـانت العائلـة الـتي ينشـأ فيـها الطفـل منظمة جداً ومرتبة كانت هذه الرغبة في الطفل، (رغبة التقليد) حسـنة مـن الحسـنات الثمينة التي تساعد على تنشئة العادات الطيبة النافعة وحتى في الأسابيع الباكرة بتعلـم الطفل عدم الفائدة من البكاء الذي لا طائل تحته ومن حدة الطبع والشكاسة اللتين لا تؤديان به إلى فائدة، يتعلم في هذه السن الباكرة أن بعض الحركـات الـتي يقـوم بـها لا تفيده شيئاً وأن (لا) معناها (لا) ولا يمكن أن نصير (نعم) فـهما عمـل، يتعلـم أن في تسيير البيت أموراً لا يمكنه مقاومتها فالأفضل له لسعادته أن يذعن لها ولا يعاند.

عادة الطاعة:

تتم هذه العادة تدريجياً بحادث وأداء حادث دون انقطاع في السلسلة، فعلـى الأم أن تكون حازمة ولا تخطئ أو تلين فذلك يصعب غرس هذه العادة في الطفل، قد تخطـئ الأم فتغير خطتها اتباعاً لعاطفتها فتشفق على الطفل متى رأت دموعه تنصهر وتعطيه ما يطلب فتكون قد استخدمت العاطفة في تربية الطفل لا الطريقة الصحيحة التي تقيـده في النهايـة، ويجب أن تكون مقاومتها حازمة لرغبة الطفل لحل مشكلة أكبر في المستقبل قد تحصل.

عادة اللطف واللباقة والمجاملة:

في تنشئة هذه العادة تظهر قوة المثل والقدوة في أحلى مظاهرها إذا كانت الأم وغيرهـا من أفراد العائلة لطفاء نحو الطفل مجاملين لـه نشـأ أنيسـاً لطيفـاً مجـاملاً، فاسـتعمال كلمـات اللطف نحو (إذا كنت تريد) (شكراً) (عفواً) الخ وتحية باشة، تولد في الطفل الصفات نفسـها عن طريق التقليد أولا ثم مع الاستمرار تصبح فيه عادة متأصلة دون أن تشعر ولذلك يجـب أن يكون واجب الأبوة الحقيقية هو قدوة حسنة أمام الأطفال.

عادة الترتيب:

وهذه العادة تعتمد في تنشئتها على القدوة فإذا كان البيت وكل ما فيه مرتباً نشأ الولد كذلك ومتى بلغ الولد السنة الثانية من العمر أو حتى قبل ذلك يرغب في أن يعلق ثيابه في أماكنها بنفسه أو يضع حذاءه في أسفل الخزانة بجانب حذاء أبيه وأمه، يجب أن يساعد أمه في لم الأوراق المبعثرة أو تنظيف الرياش من الغبار، وإذا بدأنا بهذا باكراً أي قبل أن تنشأ فيه عادات خاطئة رأينا الطفل السلبي طلبنا طائعاً دون تردد ليكن للولد درجة الخاص به يضع فيه أشياءه أو صندوق يضع فيه ألعابه أورف يرتب عليه كتبه وتعليقات واطئة يعلق عليها ثيابه ومتى رأى أمه ترتب أغراض البيت يرغب في أن يفعل كذلك بأغراضه فالأم إذا كانت القدوة الحسنة في الترتيب أمام الطفل فهي تزرع فيه على مر الأيام هذه العادة الحسنة.

تأثير القدوة والمثل:

القدوة والمثل هما من الأهمية بالنسبة للطفل قبل كل شيء. وإذا رأى الطفل الكبار ينتقدون الطعام ويظهرون رغبتهم في بعضه وينفرون من البعض الآخر يقلدهم الطفل في ذلك ولا ريب فيسلك سلوكهم ويشاركهم في انتقادهم ولكن إذا أكل أفراد العائلة كلها، بما فيهم الوالد أيضاً بروح الرضا عن الطعام الذي يقوم لهم كان ذلك درساً في أن ليس المهم في الحياة ما نأكل، ويتعلم الطفل الدرس دون أن يشعر ويأكل طعامه بروح الرضا أيضاً.

عادة أكل ما يقدم من الطعام:

نجد الطفل في السنة الأولى من عمره يقبل على أكل ما يقدم له بلذة ورغبة وجبته، ولكن عندما يلغ سنته الثانية نراه قد تغير أي بدأ يظهر عادة أخرى مختلفة، فيتردد في أكل هذا اللون من الطعام وينفر من تناول اللون الآخر فهو يرفض ما أحبه بالأمس وبالعكس أو ربما وقف موقف عداء من كل ألوان الطعام وحيال ذلك يجب أن تصلح الأمر وأن نقف موقعاً حازماً فينتهي الولد عن هذا ونأمره أن يفعل ذلك.

بعض الأمور التي يجب النهي عنها:

1- لا تسألي الولد عما يريد أو عما لا يريد.

2- لا تقدمي للطفل ملعقة من لون من الطعام ثم تقدمي له، إذا رفضه، ملعقة من طعام آخر.

3- لا تنتقي من بين ألوان الطعام الذي يحبه الطفل فتحضريه له.

لا تظهري اهتماماً لكي تدعيه يشعر أن عدم تناوله الطعام سبب لـك قلقـاً وتشويشـاً بل اتركيه إلى الوجبة التالية إذا أراد ذلك وحينئذ لا تظـهري صعوبـة مـا، قليـل مـن الثبـات والحزم يكسبك المعركة وينيلك نصراً نهائياً.

ماذا يأكل الطفل؟!

إن السؤال الذي يحير الكثير من الأمهات، والذي يقفن أمامه عاجزات هو:

ماذا يأكل طفلي في شهوره الأولى؟

وللإجابة على هذا السؤال نقدم لك أيتها الأم الفاضلة هذه النصائح

1- اعتمدي لطفلك الغذاء المهروس من الخضار والفواكه فقط.

2- معظم الأطفال الصغار يستطيعون تنـاول الطعـام الصلـب المـهروس في نهايـة الشـهر الرابع.

3- في الشهر السادس يستطيع الطفل أن يدخل أنواعاً جديدة من الأطعمة، والـتي تحتـوي على البروتينات والحديد.

كيف تعرف الأم حاجة طفلها للطعام؟

هناك خمس علامات:

1- إذا استمر شعوره بالجوع بعد الرضاعة

2- طلبة الرضاعة باستمرار.

3- استيقاظه كثيراً في الصباح بعد أن اعتاد على النوم المنتظم.

4- يبدو الطفل أقل نشاطاً.

5- النظر للأم أثناء تناولها للطعام.

أمور يجب الابتعاد عنها:

على الأم أن نبتعد عن بعض المواد الغذائية في الأشهر الأولى من عمر الطفل.

1- حليب الأبقار.

2- البيض.

3- الفواكه الحمضية.

4- العسل والمكسرات.

5- الأغذية الدسمة.

6- القمح والحبوب الأخرى.

7- إضافة الملح للطعام.

فلا تكثري الطيبات في طعام الطفل: الزبدة والمربيات والسكر والميونيز بل أعطيه الطعام بسيطاً خالياً من هذه المواد كلها في أثناء السنة الثانية والثالثة حتى لا تتخم قابليته بالزوائد فيفضل أكل الطعام الضروري لتغذيته.

ما هو الوقت المناسب لتقديم الطعام؟

على الأم أن تعرف حق المعرفة الوقت الذي تختاره لتقديم الطعام لطفلها وهي:

أن أفضل الأوقات:

1- بعد استيقاظ الطفل من قيلولته.

2- بعد الرضاعة الطبيعية أعطيه قسطاً من الراحة، وقدمي له بعض الطعام الصلب.

التسلسل الذي يجب أن تبدأ به الأم طعام طفلها:

1- مسحوق الأرز، سواء كان تحضيره بالماء الدافئ أو الحليب الصناعي.

2- مهروس الخضراوات، ونبدأ بالبطاطس ثم بالجزر.

3- مهروس الفواكه مثل التفاح.

ما هو أفضل طعام للطفل؟

حليب الأم هو أفضل طعام للطفل حديث الولادة فهو يقدم كل التغذية التي يحتاجها الطفل ويقيه من الإصابة بعدة أمراض مثل الإسهال والسعال الديكي والحصبة، والذين

يرضعون رضاعة طبيعية ينمون بصورة أفضل وتكون مشاكلهم الصحيـة أقل مـن مشـاكل الأطفال الذين ينفذون بأنواع أخرى من الحليب.

- يحتاج الطفل إلى تناول أطعمة أخرى كلما كبر بالإضافة إلى حليـب الأم، ويسـعى ذلـك بالتغذية التكميلية، حليب الام كاف للرضع حتـى الشـهر السـادس ثـم يجـب إعطـاؤه أطعمة أخرى بالإضافة إلى إرضاعه.
- بالرغم مـن أن حليـب الأم غـذاء جيـد وكـامل فـإن الطفـل يحتاج إلى أطعمـة أخـرى (بالإضافة إلى حليب الام) ابتداءً من الشهر السادس من عمره.
- يعطى الغذاء التكميلي للطفل تدريجياً ويفضل ان يكون قوامه لينـاً في البدايـة ثـم تـزداد كثافته تدريجياً مع تقدم عمر الطفل، يحضر الطعام ويعطـي للطفـل دون أي مضاعفـات غذائية كالملح والسكر حتى يعتاد الطفـل علـى الطعـم الطبيعـي للأغذيـة المختلفـة بمـا يساعده في تجنب عادات غذائية سيئة مستقبلاً كإضافة الملح أو السكر لغذائه.
- يعطي الطفل ما يعادل ملعقتين صغيرتين من الطعام الجديد مرة واحدة في اليـوم في أول أسبوع، ثم تزداد إلى مرتين يومياً، ويفضل أن تعطي للطفل عندما يكون جائعاً، أي قبـل أن يرضع من أمه.
- أنس الأوقات لإعطاء الغـذاء التكميلـي هـو منتصـف الصبـاح ومنتصـف العصـر مـع استمرار الرضاعة حسب برنامج الأم اليومي.
- يراعي أن تعطي الأغذية التكميلية بالمعلقة وليس بالقنينة حتى يعتاد الطفـل علـى المضـغ وليس البلع.
- بعد أن يعتاد الطفل على الأغذية الجديدة بكميات قليلة يمكن البدء بإعطاء مخاليط مركبـة من الأطعمة المختلفة حسب عمر الطفل.
- عند بلوغ الطفل سنة كاملة يكون قد اعتاد على تنـاول معظـم الأطعمـة المطبوخـة الـتي تتناولها الأسرة، وفي كل وجبة يجب أن يتناول الطفل الحبوب والبقول والنباتات الورقية داكنة اللون أو الصفراء وأطعمة من أصل حيواني إن أمكن.

نوعيات الأطعمة:

أغذية تقدم للرضع عند بدء التغذية هي الحبوب وبدائلها من الخضـراوات والفواكـه

النشوية كالقمح، الأرز، طحين القمح، البطاطا، الموز الناضج، القرع، يليها الفواكه الطازجة الناضجة كالبرتقال، التفاح، المانجو، الأناناس، عسل النحل، ثم تقدم الخضراوات للرضيع بأنواعها المختلفة مع قليل من الزبد وكذلك البقول.

كميات الأطعمة الإضافية المقدمة للرضع:

تبدأ بإعطاء ملء ملعقتين صغيرتين من الطعام الجديد مرة واحدة في اليوم لبضعة أيام ثم تضاعف الكمية ويزداد عدد مرات تقديمها إلى مرتين أو ثلاث في اليوم.

التخطيط لوجبات الطفل:

عند تخطيط وجبات غذائية للأطفال يراعي ما يلي:

1- تنويع الطعام؛ إذ لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع المواد الغذائية وبالنسب التي يحتاجها الطفل.

2- أن يكون حجم الوجبة الواحدة قليلاً، وعدد الوجبات كثيراً.

3- أن تكون الأطعمة متنوعة في ملمسها (صلة، نصف صلبة، سائلة).

4- تنويع ألوانه الطعام وتزيينها، لتكون جذابة للطفل.

5- تقليل الكميات التي يتناولها الطفل من الحلويات البسكوت، البطاطات المقلية والكريما... الخ.

6- التركيز على الأطعمة الغنية بالألياف، كالخبز الكامل والفواكه الطازجة والخضراوات.

7- إعطاء الطفل كمية كافية من الماء.

8- تناول الأطعمة سهلة الهضم (الابتعاد عن الأطعمة المقلية) والمقطعة تقطيعاً جيداً.

النمو والتغذية:

من المؤكد انك تلاحظين أن شهية طفلك للطعام بعد السنة الأولى أصبحت قليلة. فهو يرفض تناول بعض أنواع الطعام، ويشيخ بوجهه رافضاً تناول جزء بسيط من الطعام

ويقاوم الجلوس على مائدة الطعام وهنالك سبب وجيه لهذا كله، فإن معدل نمو الطفل قد نقص بشكل كبير، وعليه فإذن حاجته للغذاء تستخف تباعاً، فيحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى تناول 1000 كلوري يومياً من الطعام لنموه ونشاطه بحيث تتكون من الغذاء المقيدة ويمكن تقسيمها إلى ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين صغار بينهما ويجب على الآباء والأمهات محاولة إيجاد طريقة يمكن بواسطتها أن يتغلب الأطفال على كرههم لأنواع معينة من الطعام، وعلى سبيل المثال يرفض الأطفال غالباً الخضار في هذا العمر.

وإرغام الأطفال على الأكل في بعض الأحيان قد لا يكون هو الحل لكن ليس معنى ذلك إبعاد الخضار كليه من طعامهم. ويمكن أن يحاول من يتولون العناية إعادة تقديمها بكميات قليلة وبشكل مختلف نيئة مطبوخة، مهروس مخلوطة، مقطعة أو حتى على شكل عصير، أن من المفيد دائماً التفكير فيما إذا كان الأطفال لا يحبون الملمس وليس المذاق. وكثيراً من يمضغون جيداً في هذا العمر ويمكن أن يرفضوا أنواعاً من الطعام يصعب مضغها.

إن المرح وصعوبة الإرضاء، ورفض أنواع معينة من الطعام، وتغييرات كثيرة في إعطاء الطعام. تعد مراحل عادية تماما في نمو الطفل. إنه يحتاج إلى تكوين الاستقلالية فيما يتعلق بطعامه؛ وهو يحتاج إلى أن يجد هويته في العائلة وأن يمارس اختياراته هو، وان يختبر حدود تسامح أحد الوالدين ويمكن أن يكون الواجبات أكثر متعة إذا اعترف من يتولون العناية بالطفل بهذه الأمور وقاموا بمراعاتها.

وقيام الطفل بإطعام نفسه بنفسه هو أحد النشاطات الغالية والمثيرة له. إن المهم عدم جعل عملية الإطعام معركة بين الوالدين والأطفال. ويحدث في بعض الأحيان أنه كلما زاد إصرار الأصل على إطعام الطفل، كلما زاد رفض الطفل لتناول طعامه. وعرض عن ذلك يكون من المفيد السماح للأطفال بالاختيار من بين مجموعة من أنواع الطعام المغذية. ويجب تنويع المذاق والملمس كلما كان ذلك ممكنا، وقد يكون من الحكمة وضع طبق من الطعام لا يغرب في أكله الآن جانبا وذلك أي وقت لاحق عندما يكون جائعاً. وعندما يرفض الطفل الطعام لعدة أشهر، وإذا لم بعد يكتسب زيادة في الوزن وإذا هبط وزنه تحت معدل الوزن المعتاد، فقد يكون من الضروري للوالدين البحث عن استشارة خبير.

إن طفلك يحتاج إلى تناول طعام يحتوى على المجموعات الغذائية الأساسية التالية:

1- لحمة، أسماك، بيض، دجاج.

2- منتجات الحليب.

3- فواكه وخضراوات.

4- الأرز، البطاطا، الخبز، المعكرونة.

انتبهي:

1- تأكدي أن الطعام ليس حاراً حتى لا يحرق فم الطفل.

2- لا تقدمي للطفل طعاماً محتوياً على البهارات الكثيرة أو الموالح أو الدهنيات أو يحتوي على نسبة كبيرة من السكر فالعادات الغذائية السليمة تتكون في هذا السن الصغير.

3- تأكدي من أن الطعام لين حتى لا يختنق منه، فمن الأفضل أن تقطعي الطعام إلى قطع صغيرة أو اهرسيه له وتأكدي من جلوس طفلك أثناء تناول الطعام العادي.

4- ومع نهاية العام الثاني سيتمكن الطفل من استعمال الكوب للشرب بمفرده، واستعمال الملعقة أو يديه للأكل. وطعام نفسه بالملعقة وبيديه. عند بلوغ الطفل السنة من عمره يكون قد اعتاد على تناول معظم الأطعمة المطبوخة التي تناولها الأسرة، وفي كل وجبة يجب أن يتناول الطفل الحبوب والبقول والنباتات الورقية واكنه. اللون أو الصفراء وأطعمة من أصل حيواني ما أمكن.

غذاء الطفل (برنامج طعام السنة الأولى)

تغذية الأطفال الرضع:

تختلف احتياجات الطفل الرضيع من الغذاء عن احتياجات الأطفال الآخرين أو البالغين وجدير بالذكر ان الرضاعة من ثدي الأم لا يمكن تعويضها بأي غذاء، فحليب اللبأ الذي يفرز من الثدي في الأيام الأولى بعد الولادة يمتاز على الحليب بأنه قليل الدهن كثير البروتين ويساعد على وقاية الطفل من الأمراض، ويسد حاجات الطفل في الأيام الأولى من عمره.

تعليمات عامة:

1- أضيفي الأطعمة الجديدة كل على حده، انتظري بضعة أيام بين الواحد والآخر في حالة ظهور طفح أو إسهال أو تقيؤ (استفراغ) أو قفي الطعام الجديد حالاً.

2- حاولي أن تعطي الفيتامين والحديد مع وجبة الصباح.

من الولادة حتى نهاية السنة الأولى :

1- الرضاعة بالثدي أو الزجاجة كل 3-4 ساعات.

2- ماء مغلي (أو ماء غريب) بكميات قليلة بين الوجبات إذا كان الطفل منزعجا (عصبي المزاج)

3- يمكن بدء الطعام الجامد (الحبوب) عند بلوغ الطفل شهرا واحد من الأفضل أن تبدأ بالأرز، اخلطي معلقتين كبيرتين مع كمية قليلة من الحليب واعطيها قبل الوجبة الثانية (العاشرة) صباحاً يمكن إعطائها في المساء إذا كان الطفل منزعجا قبل النوم.

4- ابدأي برنامج الثلاث وجبات في اليوم - ابدأي بالحبوب صباحا - 2/ 1 مرطبان خضار صفراء (كوسا، جزر، بطاطا حلوة) عند الظهر والحبوب مساء (السادسة).

5- حوالي الثالث شهور - أضيفي الفواكه - ابدأي بالتفاح والأجاص والموز.

حوالي الأربع شهور يمكن إضافة خليط خضار وملح، (الضاني أو العجل) وابدأي بالخضار الخضراء (سبانخ، فاصولياء، ... الخ).

6- عصير البرتقال أو التفاح - ابدأي بملعقة صغيرة صباحاً ومساء وزيدي العصير تدريجياً إلى أن تصلي إلى 30سم^3 (أونسة في اليوم).

7- يمكن إضافة اللحوم المطبوخة جيداً والمهروسة مرة في اليوم.

في هذا العمر يمكن أن يكون برنامج طعام الطفل كالتالي:

صباحا: الحبوب والفواكه - عصير 15سم^3

ظهراً: خضار مع لحوم.

مساء: حبوب مع فواكه - عصير 15سم^3

8- كمية الأطعمة الجامدة تختلف مع كل طفل.

9- يمكن الانتقال إلى الحليب العادي بعد غليه في هذا العمر على أن تعطي الفيتامينات مع نهاية السنة الأولى.

10- يمكن إضافة الجيلو والبطاطا المسلوقة والمهلبية.

11- يمكن إضافة صفار البيض بكميات قليلة أولا وزيادتها إلى بيضة واحدة في اليوم (صفار).

12- يمكن البدء باستعمال الفنجان لشرب السوائل.

13- معدل كمية الحليب حوالي 75سم^3 (4/ 3 الليتر).

14- أضيفي طعام المائدة (العائلة) تدريجياً.

15- كمية الحليب في هذا العمر أقصاها ليتر واحد في اليوم.

16- استعمال الفنجان والانقطاع عن الزجاجة والثدي.

في هذا العمر يكون البرنامج كالتالي:

فطور: حبوب - بيضة - فواكه غداء - لحمة مهروسة - بطاطا مهروسة - خضار.

عشاء: شوربة خضار ولحمة - معكرونة ... الخ.

17- يحتاج الطفل إلى كميات متفاوتة من المجموعات الغذائية مع تقدمه في العمر.

تربية الأطفال على الالتزام بآداب المائدة عند تناول الطعام:

1- التعريف بآداب المائدة هو جزء من أساسي من التربية الغذائية.

2- مراعاة آداب المائدة عند تناول الطعام يساعد على سهولة هضمه وحسن استفادة الجسم منه.

3- مراعاة آداب المائدة عند تناول الطعام مظهر يدل على حسن تربية الطفل وتأديبه ومظهر حضاري.

4- غسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد تناول الطعام.

5- ان يفسح الطفل لمن هم أكبر سناً منه للجلوس قبله.

6- أن يجلس الطفل معتدلاً على الكرسي حتى يرى ما على المائدة وحتى تكون المعـدة في وضع مريح مهيأ للهضم.

7- ان يوضع أمام كل فرد طبقه الخاص وكوب من الماء.

8- أن توزع الأم من الصحن الرئيسي كميات الطعام علـى أفـراد الأسـرة كـل في صحنـه الخاص.

9- عدم ترك متخلفات من الغذاء في الصحن.

10- عدم البدء في تناول الطعام قبل أن تنتهي الأم من توزيع الطعام أمام الجميع.

11- شرب الحساء ببطء وهدوء دون إحداث صوت.

12- شرب كمية قليلة من الماء في كل مرة يشعر الطفـل بـالعطش والإقـلال منـه حتـى لا تمتلئ المعدة به.

الفصل السادس

مشكلات في تربية الأطفال
ووضع حلول لها

مشكلة التفرقة بين الأبناء:

أحياناً يفضل الآباء طفلاً من آخر بسبب تربيته أو نوعه أو تفوقه الدراسي، ويظهر هذا التفضيل في تصرفات الأهل حتى ولو لم يصرحوا به قولاً إلاّ أن الطفل يشعر به ويتأثر بنتائجه ليس في طفولته فقط وإنما طول حياته، فذلك يصيبه بتذبذب مشاعره ولا يستطيع أن ينحي علاقة طيبة مع والديه، وعندما يشعر الطفل أنه غير مقبول به في الأسرة يصاب في اكتئاب ويظهر الاضطراب على تصرفاته، وحديث الآباء عن طفلهم المفضل بسبب تفوقه الدراسي أو سلوكه المهذب لا يؤدي كما يرغبون إلى تحسين مستوى الطفل الآخر بل على العكس يؤدي إلى تعثره أكثر وهكذا يتسبب الآباء في تفضيلهم أحد أطفالهم عن أخوته في تنمية مشاعر الغيرة والكراهية بين الأخوة.

فوائد لحل المشكلات في تربية الأطفال:

1- خذي وقتاً كافياً للتحدث إلى أطفالك موضحة لهم أن المتطلبات والحاجات تختلف باختلاف السن.

2- أعطي كل واحد من أطفالك جزءاً من وقتك ولا تنسي وجود طفلك الأكبر عند ولادة طفل جديد.

3- في ذكري ميلاد أحد أطفالك حاولي اشتراك من يشعر بعدم الاهتمام في التحضير للحفل وفي شراء الهدية المناسبة لأخيه ولكن حذاري من شراء هدية خاصة به واشرحي له أن لكل واحد منهم دوراً في هذه المناسبة.

4- عندما يعارض طفلك موقفاً ما حافظي على هدوء أعصابك وتأكدي من أن هذه المواقف سوف تخف تدريجياً مع مرور الوقت خصوصاً إذا عرفت كيف تمسكين بزمام الأمور.

5- شجعي أطفالك على تقاسم ألعابهم فيما بينهم مهما كان الفارق بينهم في السن أو الهواية أو الميول.

6- احترمي شخصية كل واحد منهم وحاولي أن تكوني منصفة فلا تهي مشاعرك كلها لطفل واحد، خصوصاً أن لدى بعض الصغار سحراً لا يقاوم.

7- تأكدي أن المرء لا يمكن أن يكون عادلاً كل العدل مهما كان حريصاً على ذلك.

8- تأكدي من أن كل الكبار الذين يرعون شؤون طفلك يطبقون هذه القواعد.

متى نعاقب الأطفال؟

العقاب أنواع:

المعنوي: والذي يتمثل في حرمان الطفل من شيء عجيب إليه مثل مشاهدة التلفزيون أو النزهة أو شراء لعبة.

المادي: الذي يعني الضرب بكل درجاته ولا يوجد شك بأن الضرب لا يحقق الهدف منه. وهو تهذيب الطفل بل على العكس يساعد في سوء سلوكه ويجعله عنيفاً.

وأفضل طريقة لتهذيب الطفل هو الشرح الوافي لسلوكه الخاطئ، ثم الاستماع إلى مبرراته ومناقشته فيها وأخيراً الحسم بعقابه بالبقاء في غرفته فترة محددة حتى يهدأ أو يفهم، وحتى تخرجي أنت أيضاً من موجة الغضب التي تجتاحك وتدعوك إلى ضربه، وإن مكافأة الطفل على السلوك الإيجابي والتصرف الحسن تنمي لديه الشعور بالمسؤولية وتجعله يكفر كثيراً قبل أن يتجه إلى السلبيات وتمنحه قدراً كبيراً من الاعتزاز بالنفس والثقة بالآخرين.

مواعيد التحصينات الأساسية للطفل

التحصينات ضد الأمراض مسألة حيوية وهامة بالنسبة للأطفال، ومن الضروري

أن تدرك الأم ذلك، وعليها أن تعرف متى يجب أن يأخذ طفلها هذه التحصينات وكيف.

1- الدرن (BCG) في اليوم الأول بعد الولادة مباشرة.

2- الالتهاب الكبدي الوبائي (GBV): جرعة أولى في اليوم الأول بعد الولادة مباشرة، وجرعة ثانية في الشهر الأول من العمر وجرعة ثالثة عند عمر ستة أشهر.

ويلاحظ أن طعم الالتهاب الكبدي الوبائي ضد فيروس B فقط ويؤخذ في أي سن من العمر ويكون الفرق بين الجرعة الأولى والثانية شهراً واحداً وبين الثانية والثالثة خمسة شهور.

3- شلل الأطفال (OPV) والتطعيم الثلاثي (OPT): جرعة أولى عند نهاية الشهر الثاني وجرعة ثانية عند نهاية الشهر الرابع وجرعة ثالثة عند نهاية الشهر السادس وجرعة منشطة أولى عند عمر 18 شهراً وجرعة منشطة ثانية عند عمر 4-6 سنوات.

4- الحصبة: عند عمر 6 أشهر.

5- جرعة منشطة من الحصبة والحصبة الألمانية وأبو كعب (MMR) تعطي عند إتمام السنة الأولى.

التطعيم ضد الأمراض

التطعيم هو إعطاء الطفل مواد محضرة خصيصاً لتنشيط الجهاز المناعي وإنتاج أجسام مضادة لتقوم لاحقاً بمهاجمة الجراثيم المسببة للمرض إذا دخلت إلى جسم الطفل في أي وقت بعد ذلك.

وإذا لم يكن الطفل مطعماً وأصيب بأحد الأمراض الستة الخطيرة في مرحلة الطفولة فإن النتيجة ستكون لا سمح الله! بالوفاة أو الإعاقة الدائمة.

والأمراض الستة الخطيرة هي: شلل الأطفال والدفتيريا والسعال الديكي، والكزاز "التيثانوس" والحصبة و التهاب الكبد الوبائي.

الأمراض المتوقع حدوثها في العمر من سنة إلى ثلاث سنوات

1- الرشح والزكام

الرشح هو من أكثر الأمراض شيوعاً وخاصة في فصل الشتاء، هو عبارة عند اكتساب الأغشية الموجودة في الأنف والبلعوم والحنجرة وتكثر الإصابات عادة عند الأطفال ما دون العام الخامس، يسبب الرشح نوعاً من الجراثيم تسميها (فيروسات) وعادة يستمر هذا المرض عدة (3-4) أيام فقط حيث يشفى الطفل منه تدريجياً.

إذا أصيب طفلك بالرشح فقدمي بـ:

1- مراجعة الطبيب.
2- إبقاء طفلك في السرير قدر المستطاع.
3- تأكيدي من درجة حرارته.
4- احذري من تعرضه للبرد.
5- قدمي له السوائل وخاصة الليمون والبرتقال.
6- نظفي أنفه قدر المستطاع.
7- علميه تغطية فمه بالمنديل عند العطس أو السعال.
8- حاولي أن يكون جو الغرفة رطباً، وذلك بوضع إبريق ماء ساخن على المدفأة في فصل الشتاء.
9- ادهني صدره وأنفه بـ (المنتولاتوم) أو ما شابه.

2- الإسهال:

الإسهال هو زيادة عدد مرات التبرز أكثر من المعتاد، مع تغير برازه إلى سائل أو مائي، مع تغير لونه.

خطورة الإسهال:

يؤدي الإسهال إلى فقدان الجسم للماء والأملاح، وتعرضه للإصابة بالجفاف الذي يمكن أن يؤدي إلى الوفاة.

سبب الإسهال:

إن السبب الرئيسي للإسهال هو إصابة الطفل بنوع من الجراثيم تعيش في البراز والمياه الملوثة وعلى الطعام والقاذورات، وتنتقل هذه الجراثيم بطرق مباشرة مثل تناول الأطعمة الملوثة.

أعراض الإسهال:

1- الشعور بالعطش.

2- قلة التبول.

3- جفاف الفم واللسان.

4- ارتخاء وخمول الطفل.

5- ارتفاع في درجة الحرارة.

6- يفقد الجلد مرونته.

7- تصبح عينا الطفل غائرتان أو جافتان.

وعند ذلك يجب إعطاء الطفل محلول خاص وهو عبارة عن ماء وسكر وأملاح ويباع هذا في الصيدليات باسم "أكواسال" .

وإذا شعر الطفل بالحرارة وبدأ يشكو منها يجب استعمال كمادات الماء البارد على رأسه وجسمه.

أما إذا كان الطفل مصاباً بالتقيؤ فيجب الانتظار ما بين (5-10) دقائق ثم إعطاؤه المحلول الخاص.

لتجنب الإسهال:

على الأم أن تقوم بما يلي:

1- غسل الفواكه والخضار الطازجة جيداً.؟

2- استعمال الماء الصالح للشرب، أو غلي الماء لمدة عشرة دقائق.

3- يجب غسل اليدين قبل الطعام.

4- يجب استعمال براميل مغلقة للنفايات.

5- يجب حفظ الطعام والشراب في وعاء مغطىً، والأفضل وضعه في الثلاجة.

6- معظم حالات الإسهال لا تحتاج إلى أدوية ولكن لا تترددي في استشارة الطبيب في الحالات التالية:

1- في حالة الإسهال الشديد المصحوب بالتقيء المستمر.

2- ظهور عوارض الجفاف.

3- وجود مخاط أو دم مصاحب للإسهال.

4- رفض الطفل تناول السوائل.

5- استمرار الإسهال لأكثر من 6 ساعات

6- ارتفاع درجة الحرارة.

3- الأنيميا (فقد الدم الغذائي)

يحدث بسبب قلة الحديد في الغذاء الذي يتناوله الطفل، إذ أن الحديد يدخل في تكوين (الهيموجلوبين) وهي ضرورية للجسم:

أعراض فقر الدم:

1- فقدان الشهية.

2- الدوخة.

3- صعوبة التركيز.

4- الشعور بالتعب.

5- الضعف العام في الجسم

4- التهاب اللوزتين:

ينتج التهاب اللوزتين عن طريق فيروسات، ويصاحب ذلك رشح أو زكام او سعال خفيف، وهذه الحالات لا تحتاج إلى مضادات حيوية.

العلاج:

1- عرض الطفل على الطبيب.

2- إعطاء العلاج الذي يقرره الطبيب للمريض، منعاً لحدوث مضاعفات.

استئصال اللوزتين

إن اللوزتين عبارة عن حاجز أولي لمقاومة الجراثيم، وإن استئصالهما ليس هو العلاج الجذري لكل حالات الالتهاب، وإن الحالات التي تحتاج إلى استئصال تنحصر في:

1- ازدياد عدد مرات التهابهما لأكثر من سبع مرات سنوياً.

2- إذا كان تضخم اللوزتين يشكل عائقاً لعملية التنفس الطبيعي للطفل وتكون العملية بعد بلوغ الطفل عامة (الخامس) إلا في حالات استثنائية.

5- التهاب الأذن:

يصاب كثير من الأطفال بالتهاب الأذن في السنوات الأولى من العمر وينتج هذه الالتهاب في العادة عندما يصاب الطفل بالبرد حيث يصاب الحلق والأذن الوسطى بالتهاب.

العلاج:

عندما تشعرين أن أذن طفلك مصابة بالتهاب عليك فوراً مراجعة الطبيب وخلال ذلك يمكنك اتباع ما يلي:

1- إذا شعرت أن طفلك مصاباً بالحمى قومي بوضع الكمادات الباردة على رأسه.

2- لا تستخدمي النقط للأذن إلا بعد استشارة الطبيب.

3- في معظم الأحيان يكون العلاج عبارة عن مضادات حيوية فعليك إعطاؤها للطفل حسب إرشادات الطبيب.

4- إذا استمرت حالة طفلك فيجب مراجعة اختصاصي الأذن.

- **الحروق:**

تحدث الحروق نتيجة الأسباب عديدة منها:

- النار.
- السوائل الحارة كالماء والزيت.
- المواد الكيماوية الحارقة.
- الشمس.
- التيار الكهربائي.
- التدفئة (الصوبة)

ويمكن إسعاف الحروق إذا كانت من الدرجة الأولى ونتج عنها احمرار فقط، ولم يرافقه فقاقيع.

وتسعف هذه الحالة بوضع مكان الحرق تحت حنفية ماء لمدة (10-15) دقيقة أو في وعاء يحتوي على ماء بارد، أو وضع قطعة ثلج على الجزيء المصاب.

كان الحرق م الدرجة الثانية إذا حدث رافق الحرق فقاقيع فيستحسن استشارة الطبيب ويجب أن لا يتم نخر الفقاقيع الآن ذلك يؤدي إلى حدوث التهاب ويجب أن تغطي الحروق بشاش قماش نظيف.

يجب عدم وضع أي مادة على الحرق كالزيت او القهوة أو غيرها.

- **التسمم:**

ينتج التسمم بسبب:

1- الأدوية

2- المبيدات الحشرية.

3- الكاز.

4- الدهان .

5- المنظفات المنزلية.

1- في حالة تناول الطفل أي من هذه المواد يجب أخذه إلى المركز الصحي أو أقرب مستشفى، وإن الانتظار الطويل يؤدي إلى زيادة امتصاص الدواء ويزيد من خطورته.

2- احضري الدواء الذي تناوله الطفل معك إلى الطبيب.

3- لا تحاولي فعل طفلك يتقيأ أي من المواد التي تناولها لأن ذلك يسبب في حرق الحنجرة والبلعوم.

- الكهرباء:

إن الكهرباء من أخطر الأشياء التي يمكن أن تصيب الطفل وتؤدي إلى وفاته.

وإذا حدث وأن حصل ذلك

1- قومي بقطع مصدر التيار الكهربائي فوراً.

2- قومي بإبعاد طفلك عن التيار بواسطة مادة عازلة كالخشب.

- المياه:

- لا تتركي طفلك يلعب البانيو وحده والماء مفتوح.
- لا تستخدمي مجفف الشعر وطفلك في البانيو.
- لا تجعلي طفلك يسبح وحده حتى ولو كان يعرف السباحة، فلا تسمحي له بذلك إلا بمرافقة أحد الراشدين.

عادات شائعة ترافق الطفل في سنواته الأولى:

*** عادة مص الإصبع:**

- هذه العادة شائعة خاصة في السنة الأولى والثانية إلا أنها تبدأ بالاضمحلال مع تقدم الأطفال في العمر.
- يلجأ الأطفال إلى مص الإصبع عندما يشعرون بالجوع أو الخوف أو النعاس.
- تؤثر عادة مص الإصبع على الأسنان فتشوهها.

طرق الوقاية:

- يمكن للأم استخدام المصاصة الكاذبة كبديل لمص الإصبع.
- من الضروري أن يحاول الأباء إحاطة الطفل بالشعور بالأمن لان ذلك يقلل من حاجته للبحث عن الراحة في مص الإصبع.
- خلال فترة الرضاعة نجد أن الطفل الجائع يحاول مص إبهامه ولذلك يمكن للأم أن تطيل فقده الرضاعة.
- يجب على الآباء أن يتجنبوا إثارة ضجة حول مص الإصبع لان الأطفال في الغالب يتركون هذه العادة وحدهم مع عمر أربع سنوات.

قضم الأظافر:

يقوم بعض الأطفال بقضم أظافرهم عن وقت لآخر، وهذه العادة تنتشر بين البنات أكثر من الذكور وهي من اكثر العادات صعوبة من حيث قابليتها للتغير.

للوقاية.

1- التخلص من التوتر أو القلق.

2- يؤدي إلى إشباع دوافع عدوانية عند الطفل.

وللوقاية منه:

1- حافظي على أظافر الطفل مقصوصة.

2- اشغلي طفلك بممارسة نشاطات معينة في وقت فراغه.

العلاج:

1- لا تؤنبي الطفل أو توبخه.

2- ناقشي معرفة مساوئ هذه العادة.

3- إعطاء الطفل مكافأ على قام بقضم أظافره أقل من خمس مرات في اليوم مثلاً.

4- اطلبي من طفلك الوقوف أمام المرأة واطلبي منه أن يمثل هذه العادة.

التلعثم والتأتأة:

وتتمثل في محاولة الطفل قول كلمة وتردد بها، ثم يحاول مرة أخرى، وقد يكـرر الحرف الأول أو الكلمة الأولى:

يتلعثم الطفل في اغلب الأحيان مع الآخرين "الكبار" ويتحدث بطلاقة مع مـن هم في نفس عمره.

بعض أشكال التلعثم يكون مؤقتاً بين صغار الأطفال ويظهر عادة ما بين الثانيـة والرابعة من العمر ويستمر لبضعة أشهر.

الفصل السابع

النمو الجسدي للطفل

الوزن :

مع بداية العام الثاني من العمر يبدأ مخطط زيادة وزن الطفل بالتباطؤ أذان معدل الزيادة السنوي هو 2 كغم فقط ولغاية العام السادس من العمر، ليصبح وزن الطفل سبع أضعاف وزنه الولادي مع بداية العام السابع من العمر.

يتأثر وزن الطفل بالتغذية بشكل مباشر من حيث كميتها ونوعيتها ويتأثر الوزن كذلك إذا أصيب الطفل بأمراض المختلفة (الحادة منها أو المزمنة، الخلقية منها أو المكتسبة)، ويتأثر كذلك بالعوامل النفسية المختلفة مثل توفير المحبة والحنان للطفل ووجود الوالدين من حوله للعناية به.

وبعبارة أخرى فإن العوامل البيئية هي عوامل رئيسية مؤثرة على وزن الطفل مباشرة وفي الحالات المرضية الطارئة أو المزمنة فإن وزن الطفل يتأثر بهما مباشرة، أما طوله فيتأثر في وقت لاحق أن الزيادة المفرطة في الوزن هي دلالة على اعتلال الصحة حيث أن الطفل السمين يصبح بالغاً سميناً، ويكون معرضاً للإصابة بأمراض السمينين من الكبار هي أعلى منها عند ذوي الأوزان المعتدلة. ونشير في هذا الصدد إلى مقولة هامة "ترس قواد أساس العمر الطويل أثناء الطفولة". إذ تتم مراقبة زيادة الوزن بواسطة مخططات الوزن.

الطول:

هنالك علاقة كبيرة بين طول الطفل وطول أبيه وأمه أي أن للوراثة دروا هاماً في طول الطفل ومحيط رأسه كذلك نلاحظ أن نمو الطفل خلال العام الأول والثاني يكون سريعاً ثم تقل سرعة نمو الطفل حتى سن بلوغها حيث تزداد مرة أخرى.

ويتبين نمو الطفل يزيد حوالي 11 - 12سم خلال العام الثاني أي بمعدل 1سم شهرياً، ويزيد حوالي 9سم خلال العام الثالث أي بمعدل 0.75 سم كل شهر.

محيط الرأس:

يعتبر نمو الجمجمة والذي يعبر عنه بقياس محيط الرأس انعكاساً مباشراً لنمو الدفاع والذي إذا ازداد على المستوى الطبيعي يكون استسقاءً دفاعياً، وإذا قل يكون عدم نمو الدماغ وله أسباب كثيرة.

الأسنان:

يبدأ بزوغ الأسنان اللينة في المتوسط:

- يمكن أن يصاحب بزوغ الأسنان ارتفاع بسيط في درجة حرارة الجسم أو أن يبدي الطفل بعض الانزعاج ولكن هذه الأعراض عابرة وتختفي خلال يوم أو يومين على الأكثر.

ومع نهاية الشهر الثلاثين يكون الطفل قد استكمل ظهور جميع الأسنان اللينة وعددها عشرون.

يرتاح الطفل أثناء التسنين إذا أمسك حلقه مطاطية أو مضغ قطعة خبز أو عض حرفاً من لعبة ما، ولا مانع من ذلك على شرط أن يكون ما.

لحماية أسنان الطفل من التسوس يجب مراعاة ما يلي:

- تقوية الأسنان: احرصي على أن يتناول طفلك غذاء يحتوي على مواد غنية بالكالسيوم والفوسفات كالحليب ومشتقاته والخضراوات ذات اللون الأخر والفواكه كالبرتقال والتفاح.
- تعديل عاداته الغذائية: لا تكافىء الطفل بالحلويات وخاصة التي تبقى في الفم لمدة طويلة مثل التوفي الملبس المصاص.
- تنظيف الأسنان: علمي طفلك كيف يستخدم فرشاة الأسنان وهو يراقبك فالطفل يحب تقليد الكبار.

كيف تتعاملين مع طفلك وأحلام الليل المزعجة؟

لا يفرق الطفل في هذه المرحلة من العمر تماماً بين الحقيقة والخيال، وإن معظم الأحلام المنزعجة أو المتخيفة تأتي خلال سماع الطفل لقصة مخيفة أو مشاهدته لفيلم تلفزيوني مخيف. وإذا صحا الطفل من حلم مزعج فإن أفضل طريقة للتعامل معه هو حمله وتطمينه وسؤاله عن حلمه - إذا كان يستطيع الحديث - حتى يشعر بالطمأنينة فيعود للنوم.

من أجل أن ينام طفلك بهدوء.

1- لا تضعي الطفل في السرير وهو قلق أو خائف أو مضطرب.

2- انتبهي إلى برامج التلفزيون التي يشاهدها، واقرأئي له قصة يحبها، واتركي ضوءاً خافتاً بجانبه في الغرفة.

مهارات الخدمة الذاتية Self - help skills

1- يستطيع الشرب من كأس نصف مملوء.

2- يحاول استعمال الملعقة للأكل.

3- يرغب باستعمال فرشاة الأسنان.

4- يشرب من الكأس.

5- يمضغ الأكل جيداً.

6- يغسل وينشف الأيدي بمساعدة.

7- يشرب من كأس بدون أي ينسكب.

8- يستطيع خلع الملابس بنفسه.،

9- يستطيع اللباس بمساعدة.

10- يسكب السائل من إبريق.

11- يستطيع الأكل بمفرده. بحيث يسكب قليلاً من الطعام على نفسه.

التطور:

لسهولة تحديد تطوير الطفل في مرحلة ما من عمره فقد اتفق على أن تكون مؤشرات التصور كما يلي:

1- الحركات الكبيرة.

2- الحركات الدقيقة والبصر.

3- النطق والسمع.

4- اللعب والسلوك الاجتماعي.

هنالك بعض الأطفال يكون تطورهم أسرع من غيرهم، ولكن المهم هو اكتشاف أي تأخر في تطور الطفل ليتم معالجته في وقت مبكر.

ولأن الكشف الطبي يجري خلال العام الثاني كل ثلاثة أشهر، فقد تم تقسيم مؤشرات التطور على فترات يفصل بينها ثلاث أشهر كما يلي:

تطور الطفل بعمر اثنين عشر شهراً.

الحركات الكبيرة:

يتقن الطفل الزحف ويسرع فيه، يستطيع الوقوف مستعيناً بقضبان سرير ما أو يقطع الأثاث في المنزل ويستطيع المشي وحدها أو بالإمساك بقطع الأثاث، ومتى اتبعته الحركة يسقط نفسه على مؤخرته لترتطم بما تحتها.

الحركات الدقيقة والإبصار:

تزداد متعة الطفل بقذف الأشياء من يديه على الأرض، يستطيع الشرب من كوب ويستطيع إطعام نفسه بأصابعه، لذلك فإنه يحدث فوضى عن إطعامه وهنا تبدأ مقدرته على استعمال يديه بالتحسن وحركة أصابعه تصبح أفضل لتحقيق أهدافه بالتقاط ما يريدها بواسطة الإبهام والسابة لاحقاً.

- تكثر عنده الأسئلة مثل: ما هذا؟ ومن أين هذا؟ وأسئلة الطفل هي من أجل المعرفة ثم من أجل الكلام أيضاً، وأحياناً من أجل الحصول على المعرفة.

- يلفظ الكلمات أحياناً يلفظ غير صحيح، فقد يقول يكي بدل يبكي، فصحيح لفظه دون تدربه عن طريقة إسماعه الكلام الصحيح.
- يميل إلى المبالغة والتهويل عند الحديث عن شيء أو عن+دما ينقل خبراً، ويميل إلى الإعادة والتكرار واللعب بالكلمات خاصة إذا أعجبته مقطع من أغنية.
- يهتم بالكلمات الجديدة التي تعلمها حديث، ما منحيه الفوضه ليتذكرها ويعيدها ولا تنزعجي من تكراره للكلمات الجديدة.
- لا يهتم بقواعد اللغة في هذه المرحلة بل تهمه الكلمات الجديدة، فهو يحتاج إلى وقت وهو يحاول إيجاد الكلمة المناسبة التي لم يحفظها بعد.
- يميل إلى الهمس في إذن أمه خاصة أمام الغرباء.
- يميل إلى استعمال الكلمات الموزونة والمضحكة.

مؤشرات سلامة التطور اللغوي في هذه المرحلة :

- استعمال جمل تزيد عن 5 كلمات.
- سرد القصص (وإعطاء الأوامر والتعليمات) من 3-4 أحداث متسلسلة.
- استعمال كلمات جديدة وكثرة السؤال.
- اختفاء كلمات الطفولة المبكرة مثل: واوا.
- تذكر محادثة سابقة وإعادتها.

مراحل التطور اللغوي في العامين الثالث والرابع:

يبدو ذلك عندما ينتقل الطفل من مراحله التمركز حول الذات، من دائرته التي يدور فيها "الأنا" إلى مراحل الحوار والنقاش مع الآخرين في نحو السنة الثالثة من عمره، فيبدأ يقلد الكبار في حديثهم، ويبدو لذلك ثرثارا وعنده يبلغ السنة الرابعة تتسع لغته ليصل وحيدة اللغوي إلى نحو 1500 كلمة ويضيف إليها كلمات أخرى أواخر العام الرابع، وهو قد يكتشف أهمية الحديث فيميل إلى إصدار الأوامر.

حقائق أساسية في النمو والتطور:

- إن النمو الجسمي لدى الطفل يتكون من داخل جسمه إلى الخارج، ومن أعلى إلى أسفل، أي أن النمو يسير من الرأس إلى الأسفل ومن الجذع والأجهزة الوسطى نحو الأطراف.
- إن كل جانب من جوانب النمو والتطور يعتمد على سلامة التطور في الجوانب الأخرى، أي لا يمكن أن ننظر إليه منفرداً، بل هو حلقة متصلة ومرتبطة جيداً بالجوانب الأخرى للنمو، وأن كل جانب من جوانب النمو والتطور يستمد قوته من قوة غيره.
- إن مرحلة النمو والتطور الواحد في المجال الواحد تسير بسرعات متفاوتة، ففي فترات عمرية معينة تكون سريعة وأحياناً تكون متوسطة وأحياناً تكون بطيئة أو كامنة أو ساكنة.
- إن جميع جوانب النمو والتطور عند الطفل لا تسير مع بعضها بنفس السرعة وبنفس التباطؤ في المراحل العمرية المختلفة، بل أن لكل واحدة منها نظامها الخاص، فقد يكون التطور العقلي في إحدى المراحل سريعاً مثلاً في حين يكون التطور اللغوي بطيئاً في نفس الفترة الزمنية.
- إن كل مرحلة من مراحل التطور عند الطفل تعتمد على المرحلة التي سبقتها وتتأثر بها وتؤثر في المرحلة التي تليها، أي أن الطفل الذي يكون نموه الجسمي جيداً في عمره 3 سنوات فهذا سببه أن نموه الجسمي كان جيداً في العامين السابقين كذلك فإن عمر 3 سنوات يؤثر في عمر 4 سنوات، أي أن لكل مرحلة من مراحل التطور الواحدة أهميتها وقيمتها الخاصة.
- إن لكل مرحلة من مراحل التطور خصائص معينة وتوقيتاً معيناً لذلك التطور؛ لذا يجب أن يكون تدخل الوالدين واضحاً وتجديباً في كل مرحلة، حيث أن حالة التطور الواحدة إن لم تحدث في وقتها المخصص لها، فلن يكون من السهل أن تحدث بشكل سليم وجيد في مرحلة زمنية أخرى.
- إن جميع الأطفال مثلاً يأخذون بتعلم اللغة منذ الولادة إلى مالانهاية، لكن فترة عمر (9) أشهر إلى (3) ونصف تقريباً هي أهم حقبة زمنية في تعلم اللغة، فإذا

حصل أي اهتمام خلالها، فسوف يؤثر لاحقاً على تعلم اللغة وسيحتاج الأهل لجهد أكبر لإكساب الطفل اللغة.

- لا يمكن أن نعمل على تسريع عملية النمو والتطور لأي بعد من الإبعاد ولا في أي مرحلة من المراحل دون أن يتم كل شيء في الزمن الطبيعي لحدوثه، لأن التدريب وحده لا يكفي، بل أنه ملازم للنضج الوظيفي للأعضاء، أي لا يمكن أن يتعلم الطفل المشي قبل الفترة الطبيعية لتعلم المشي، وهي ما بعد (9) أشهر أي من (9-12) شهراً، وذلك مرتبط بتطور بقية الأجهزة في الجسم مثل الجهاز العصبي وتطور العظام وغيرها، وعلى العكس فإن الإسراع في عملية التدريب قبل اكتمال النضج سيؤدي لنتائج عكسية. فالإصرار على الحساب الطفل معارف لا حصر لها والإصرار على أن يفهمها ويستوعبها ويستذكرها ليس سهلاً قبل أن يتطور الإدراك لديه بشكل يمكن معه حساب المعارف.
- يتشابه ويتقارب أطفال العمر الواحد في بعض المظاهر التي تعقب التطور الواحد إذا كانوا في حالة طبيعية سليمة ومعافاة، وليس بالضرورة أن يكونوا متساوين في النمو والتطور بشكل دقيق، لان كل فرد في الدنيا له فرديته وخصوصيته الخاصة به.
- جميع مظاهر النمو والتطور المختلفة تشكلها البيئة والوراثة معاً، كما أن جميع جوانب النمو والتطور تتأثر بالعوامل البيئية المحيطة، وتعمل الظروف البيئية الملائمة على دفع عملية النمو والتطور نحو الأمثل، وتؤدي الظروف البيئية السلبية إلى إعاقة نمو معين في حقبة زمنية معينة.
- إن حماية جميع جوانب التطور من الإعاقة أسهل من أن نعالج مشكلة تحدث في النمو والتطور، فالوقاية أقل جهداً وأوفر وقتاً وأكثر نفعاً، على عكس المعاجلة.
- إن أي مشكلة أو إصابة لأي جانب من جوانب التطور لن تكون منفصلة في تأثيرها على الفرد، بل ستؤثر في جميع جوانب نشاطاته وعلى أبعاد نموه وتطوره المختلفة.

ملخص نمو الطفل وتطوره خلال العام الأول من العمر

1. خلال الأيام الأولى بعد الولادة ينام المولود معظم الوقت ويستيقظ فقط لرضاعة الحليب.
2. ينام بين 17 - 21 ساعة يومياً.
3. يستطيع أن يشاهد الضوء والظلال.
4. يستجيب للأصوات مثل صوت الجرس أو التلفون.
5. يتعرض على الوجوه المألوفة
6. يبتسم
7. يستيقظ لفترات أطول
8. يحرك رأسه إلى أعلى وأسفل
9. يتمكن من رفع رأسه لفترة قصيرة من الوقت وهو مستلق على بطنه.
10. يستجيب لمختلف الأصوات عند التحدث إليه.
11. يحب الألوان الساطعة كالأحمر مثلاً ويتابع الحركات بعينيه ويستجيب للكلام.
12. يحاول مسك وحمل الأشياء ووضعها بفمه.
13. يستطيع الطفل أن يقلب نفسه ويستطيع رفع رأسه ودورانه كما يستطيع الجلوس مسنوداً.
14. ويصبح قادراً على تنسيق حركات اليدين والعينين.
15. يتضاعف وزن الطفل الولادي ويستطيع أن يركز ثقله على رجليه إذا أمسكت به كما يستطيع أن يجلس بسهولة.
16. ينقل الأشياء من يد لأخرى ويضع كل شيء في فمه.
17. يبدأ بأول حركات الزحف (الحبو) ويبدأ بالتسنين.
18. يردد كلمات بسيطة (ماما / بابا) .
19. يبدأ برمي الأشياء.

20. يبدأ الطفل بشد قامته والوقوف مستعيناً بالإستناد.

21. قد يبدأ الطفل المشي في حالة مسك يديه ويبدأ بربط بيد الكلمات والإيماءات .

22. قد يستطيع الطفل الوقوف من وضع الجلوس .

23. يبدأ السيطرة على تحريك الملعقة من يديه إلى فمه ويستطيع أن يرفض ويلتقط الأشياء .

24. يصبح قادراً على المشي وحده إذا أمسكت بإحدى يديه .

25. يستطيع إلقاء الأشياء حوله عن عمد ويأخذ ويعطي الألعاب حسب رغبته .

26. يستطيع فهم عدة كلمات ولذلك قد ينطق كلمات ذات معنى ويحب الاستماع.

27. يستطيع استعمال أصابعه ليأكل ويستطيع أن يشرب بنفسه.

28. يشير إلى بعض الأشياء عند سؤاله عنها.

التطور الحسي:

السمع:

يستخدم الطفل جميع حواسه لاكتشاف نفسه وجسمه وكذلك لاكتشاف العالم من حوله.

يسمع الطفل منذ ولادته، ولكي تتأكدي من سمع طفلك راقبي رده فعله عندما يحدث صوت عال ومفاجئ، ويستجيب الطفل إما بحركة مفاجئة أو الانفعال وهذه الأصوات يمكن أن تكون صوت الجرس، أو الباب أو صوت أشخاص إذا نودي على الطفل وأدار وجهه نحو مصدر الصوت فهذا مؤشر على أنه يسمع جيداً بعد الستة أشهر.

التطور النطقي:

- إن الطفل يعبر عن حاجته الأساسية بعد الولادة عادة عن طريق البكاء.
- يبدأ الطفل بعد الشهر الثاني بالمكافأة والتي هي عبارة عن استجابة لانفعال معين.
- بعد الشهر السادس يبدأ الطفل بإصدار أصوات لا يفهم معناها في البداية مثل (ماما - دادا - بابا) وغيرها ليعرف معنى كل واحدة منها بعد الشعر التاسع.

- يستجيب عند النداء عليه باسمه.
- بعد الشهر العاشر يبدأ بنطق الكلمات الأولى والتي لها معنى.
- في نهاية العام الأول يستطيع فهم معاني كلمات كثيرة ويستجيب للأوامر البسيطة.
- يستعمل الصوت للتعبير عن سعادته.

تشجيع الأطفال على النطق:

عليك تشجيع طفلك على الحديث من خلال محادثتك له باستمرار مع مراعاة ما يلي:

- أن تتحدثي مع الطفل مباشرة.
- أن تتحدثي معه بلغة الكبار.
- أن تستخدمي المصطلحات المختلفة خلال الحديث وجعل الجمل قصيرة.
- أن تتحدثين عن الأشياء الظاهرة أمام الطفل يستطيع الربط بين يسمعه ويراه.
- أن تحاولي فهم الكلمات التي تصدر عن طفلك فهذا يشجعه على محاولة الحديث أكثر.

حاسة الإبصار:

الطفل قادر على الرؤية منذ الولادة حيث يميز الضوء الساطع ولكنه يرى الأشياء القريبة منه فقط. ويبدأ بعد الأسبوع الثاني من عمره بمراقبة وجهك أما بعد الشهر الأول فيستطيع الابتسام عند رؤية وجهك فابتسمي لطفلك كملا نظر إليك.

وبعد الشهر الثاني يستطيع الطفل متابعة الألعاب ذات الألوان المختلفة، ولاشك أن الطفل الوليد بحاجة إلى المؤثرات (الألوان المختلفة) لتنمية حاسة البصر، علقي على سرير الطفل الألعاب زاهية الألوان التي يمكنك عملها في المنزل.

وتلحظين بعد الشهر السادس أن لدي الطفل القدرة على رؤية الأشياء الأبعد ومتابعة حركتها وأنه يجاهد للوصول إليها.

التطور الاجتماعي والنفسي

تستطيع الأم الواعية التأكد من أن تطور طفلها يسير بشكل طبيعي! إذا لاحظت بعض المؤشرات التالية:

- أن يتبع الطفل بنظرة ضوءاً يتحرك ببطيء بعد عمر 3 أشهر.
- أن يميز وجوه الأشخاص المألوفة من الغريبة بعد عمر 4-5 شهور.
- أن ينظر إلى أسفل إذا وقع من يره شيء بعد سن 6 أشهر.
- أن يستجيب لصورته في المرآة بعد سن 9 أشهر.
- أن يستجيب للألعاب ذات الأصوات والألوان المختلفة.
- أن يضع ثلاث مكعبات فوق بعضها البعض بعد نهاية العام الأول.

التطور الحركي:

من الصعب على الطفل الرضيع التحكم بالرأس والسيطرة على حركة الأيدي والأرجل ولكن مع تطور الطفل يبدأ بالسيطرة على العضلات وتدريجياً يستطيع التحكم برأسه وفي نهاية الشهر الثالث يثبت رأسه بشكل جيد ويستطيع رفعه عن الفراش لاكتشاف محيطه، ومع نهاية الشهر السادس يستطيع الجلوس بمساعدة الغير ومع تمكنه الجلوس بمفرده يحاول الطفل البدء بالحبو وغالباً ما يبدأ الطفل بالحبو للخلف بسبب تطور عضلات اليدين اكثر من الرجلين ومع نهاية الشهر التاسع يتمكن الطفل في الغالب من الحبو للأمام.

يحاول الطفل في الشهر التاسع الوقوف مستنداً إلى الأثاث، وقد يجد الطفل صعوبة في موازنة جسمه أو حتى محاولة الجلوس مرة أخرى.

حركة الأصابع:

يستعمل الأطفال أيديهم في الشهور الستة الأولى لمحاولة الوصول إلى أهداف معينة ووضعها بالفم، ولكن مع بداية الشهر السابع يكتشف الطفل استعمالات أخرى ليديه فهو يستخدمها للتلويح ويستطيع الإمساك بالأجسام ورميها وإمساكها

مرة أخرى. ويستطيع الطفل بعد شهره الثامن أن يميز بين حركة الذراع واليدين، فهو الآن يستطيع أن يستخدم أصابعه للمسك بالأشياء ويستطيع أن يشير إلى الأشياء.

يجب تشجيع الأطفال على اكتشاف الأشياء باستخدام أيديهم وتحفيز تطورهم الحركي بواسطة تقديم الألعاب المناسبة لمرحلة التطور. ففي الشهر الثالث يستمتع الطفل بالغناء المصاحب لحركات الأيدي كما ويستمتع الطفل بلعبه تفريغ وتعبئة الأشياء من جديد.

وبحلول شهره التاسع يحاول الطفل إطعام نفسه بنفسه، فساعديه من خلال تقييم قطع الطعام مثل الخبز أو الموز.

الفصل الثامن

تنمية القدرات العقلية للطفل

يحتاج الطفل الصغير إلى اهتمام لا متناهي، وإلى تمهيد للطريق يجعله يدرك أمور كثيرة تدور من حوله، حتى ينمو ذهنه وتتسع مداركه بالصورة السليمة.

وإن دماغ الطفل ينمو باستمرار بنسبة (10٪) في عامة الأول وقبل أن يصل إلى مرحلة النضج الكامل في سن البلوغ.

مما يضعنا أمام أمر مهم جداً، إلا وهو دور وأهمية الأشهر الأولى من حياة الطفل، وذلك لإرسال أسس مدارك الدماغ، وقدراته على التعلم. ولكن كيف يمكن للأم أن تساعد طفلها على تنمية تلك الأسس؟

يقول (بيبي انشتاين) : "أن تنمية العقل تبدأ من الصغر".

فكرة ذكية:

استطاعت مدرسة أميركية تفرغت لطفيلها في المنزل أن تجمع أشرطة فيديو فريدة وتسجيلات موسيقية وبطاقات تنمية للذاكرة كما جمعت صوراً مدهشاً وموسيقى وكلمات بسيطة وقصائد ولغات أجنبية.

وبهذا الكم من المعلومات جمعت وسائل تعليمية استطاعت بها إثارة اهتمام الأطفال وحرضت قدراتهم الذهنية الاستنتاجية.

وتعتمد مشاهد الفيديو المسلية على لقطات من العالم الحقيقي وليس على رسوميات أو أفلام كرتونية من صنع أجهزة الكمبيوتر وبهذه الصورة يتمكن الأب أو الأم من مشاركة الأطفال بفاعلية أثناء مشاهدة أشرطة الفيديو.

التعلم المشترك :

وكانت الصور التي عرضتها تعتمد على وسائل طورتها تلك المدرسة ويطلق عليها "بيبي انشتاين" على التفاعل بين الطفل ووالدته أثناء التعلم، ودفع الطفل إلى الاكتشاف.

ومن الطبيعي أن الطفل يتعلم أكثر من خلال صحبة أحد والديه أو كليهما.

وفي أجواء الأمومة أو الأبوة، سيشعر الطفل برغبة قوية للتفاعل مع ما يقدمه الوالدان من معلومات بسيطة، خاصة إذا رافقت عملية التعلم مؤثرات صوتية خفيفة، وأجسام أو موضوعات في عالمنا الحقيقي مع دمي لطيفة تشحذ خيال الطفل، وتقوده إلى عالم رحب من الخيال.

التسلية للتعليم:

وتستخدم الأجهزة التي فازت بجوائز أكاديمية صوراً فاقعة، وأنماطاً ملونة لطرح الأفكار، مثل الكمية واللون والحجم، وتعرف أشرطة الفيديو، والسي دي للأطفال، بالعالم من حولهم عن طريق الأشكال الإنسانية المختلفة للتعبير:

اللغة، الموسيقا والشعور بالفن، بطريقة محببة للأطفال.

سبب بكاء الطفل :

قبل ولادته يمضي الطفل وقته في محيط راكد بعيداً عن الضياء وتكون درجة الحرارة مناسبة جداً له، كما أنه يستطيع النوم بسلام متى شاء، كما أنه يحصل على غذائه باستمرار، وبكل سهولة، إلا أننا نفاجئ عندما نرى الطفل، وبمجرد خروجه من ذاك العالم المظلم والأمين الخالي من الضياء والضجيج فإنه يجد الكثير مما يدفعه للبكاء.

ما هو سر بكاء الطفل؟!

بعض الأطفال يستمرون بالبكاء لفترات طويلة، فالبكاء هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن الطفل من خلالها التعبير عن نفسه، كما أنه وسيلة الاتصال الوحيدة بالأم.

ليس بكاء الطفل دائماً يدل على وجود شيء يزعجه!

وعلى الأم أن تنصت لطفلها بعناية، وتبحث عن السبب الذي دفع طفلها للبكاء وجريان الدموع على خديه، وستعلم على الفور كيف تستطيع أن تهدأ الطفل.

والآن عزيزتي الأم نقدم إليك بعض النصائح التي قد تجعل طفلك يبكي.

1- الجوع

2- الإجهاد.

3- ارتفاع درجة الحرارة.

4- الوحدة.

5- الملل.

6- الحفاضات المبللة.

7- وأسباب أخرى.

1- الجوع:

إن الجوع من أهم وأكثر الأسباب الشائعة والتي تجعل الطفل يبكي، ولذلك عليك عزيزتي الأم أن تسعي دائماً للتأكد من أنه جائع أولا، وذلك عن طريق تقديم شيء من الطعام إليه قبل أن تبحثي عن أسباب أخرى.

وإذا ما قدمت للطفل الطعام في وقته فإنك لن تواجهي هذه المشكلة إذن عليك عزيزتي الأم أن تقومي دائماً بتقديم الطعام للطفل في وقته، وقومي بتقديمه إليه أيضاً حين يطلبه، ووفريه له من حين لآخر، خاصة عندما يكون صغيراً جداً.

إذا كان طفلك يرضع من الزجاجة، تأكدي دائماً من تعقيمها، واحرصي أن يكون طفلك عدة زجاجات كلها معقمة وجاهزة ومعدة للاستخدام، في أي وقت حتى يمكنك تقديم وجبات طازجة له في كل وقت يشعر فيه بالجوع.

2- الإجهاد:

من الطبيعي جداً أن يصرخ الطفل ويبكي عندما يشعر بالتعب أو الإجهاد، أو

إذا كان يريد النوم، وعند ذلك يأخذ الطفل بالبكاء وفرك عينيه وأذنيه بيديه ثم يـأخذ بالتناوب.

وعلى الأم في هذه الأحوال أن تقوم بوضع طفلها في السرير المخصص له، وأن تجعل نومه على ظهره في غرفة معتمة وإذا مـا لم يسـتقر الطفـل وينـام، فعلـى الأم أن تقوم بهز، جيداً في مهده، أو أن تقوم بإخراجه من تحت الغطاء وأن تحمله وتتجول فيه بجميع أنحاء المنزل، وعندها سترى أن الحركة المتواصلة ستدفعه للنوم.

3- ارتفاع درجة الحرارة

من الأسباب المعروفة لبكاء الطفل ارتفاع درجة حرارته، فإذا مـا شـعر طفلـك بالحرارة الشديدة أو بالبرد الشديد فإنه سيعلمك بذلك الأمر على الفـور وذلـك عـن طريق البكاء والصراخ.

ويمكنك كأم أن تتحسسي رقبـة طفلـك مـن الخلـف، أو أن تقومـي بتحسسـي صدر، وذلك فحص حرارته.

وإذا اكتشفت وجود عرق في تلك المناطق، فاعلمي أن حـرارة طفلـك شـديدة، ومرتفعة.

وإذا كان مكان نوم طفلك بارداً جداً، فاعلمي عندئذ أنه بحاجة إلى الدفء .

أضيفي لطفلك أو انزعي طبقة من ملابسه حسب المشكلة التي يواجهـها كـانت مشكلته البرد الشديد أو ارتفاع الحرارة الشديدة، فقومي بحل تلك المشـكلة، وتـأكدي أيضاً من أن درجة حرارة الغرفة مناسبة.

ويفضل أن تكون درجة حرارة الغرفة التي تضم الطفل مثالية أي (18) درجة مئوية.

4- الوحدة:

يميل بعض الأطفـال إلى الأنـس والرغبـة في وجـود أحـد إلى جانبـهم يحميـهم باستمرار، وإذا ما وضعوا في السرير فإنهم سيبدؤون بالبكاء.

ولاشك أن ذلك شعور طبيعي غريزي، ولا داعي للقلـق بشـأنه أو أن تقلقلـي بسبب أنك ستفسدين طفلك وتجعلينه يعتاد الحمل.

قومي بإيقاف دموع طفلك، وأوقفي مع البكاء.

ضميه إلى صدرك وهدهديه بلطف حتى يهدأ او قومي بحمله قليلاً وضعيه على أرجوحته الصغيرة حتى يتسنى لك هزة وأنت تعملين.

5- الملل:

كلما كبرت سن طفلك كلما أصبح يمضي المزيد من الوقت وهو صاح في النهار وقد يبكي لانه بحاجة إلى من يداعبه وينشطه.

تأكدي من أن طفلك لديه ما يلفت نظرة ويدفعه إلى التسلية بمتابعته.

وضعي له لعبة أو شيئاً ما فوق سريره ويفضل أن يكون السرير متحركاً للإبقاء على ذهنه منشغلاً ومتفاعلاً مع محيطة لانه غير ذلك سيحل ويبكي.

6- الحفاضات المبللة:

يحتاج الطفل إلى تبديل حفاضاته، وقد يبكي لشعوره بعدم الارتياح من الحفاضات القذرة أو المبللة.

قومي بفحص حفاضات طفلك، وغيريها حسب الضرورة بدلي حفاضاته من حين لآخر لتجنب إصابته بطفح الحفاضات ويفضل دهن جسم الطفل بطبقة من الكريم حتى لا يصاب جلده بالتسلخ.

7- أسباب أخرى للبكاء:

وللبكاء أسباب أخرى غير الأسباب التي أوردناها آنفاً، إلا أن ما أوردناه هو أهمها، ولكن إذا لم تكن واحدة من الأسباب السابقة هي الدافع لبكائه فقد يكون هناك سبب آخر لبكائه. وإليك بعض الأسباب الأخرى التي لابد من التعرف إليها ومنها:

الريح بعد الغذاء:

زيادة الريح بعد تناول الغذاء قد تسبب لطفلك الانزعاج والبكاء.

ولتوفري الراحة لطفلك قومي بطرد ذلك الريح، ويتم ذلك بجعله يقف مستقيماً على كتفك وربتي بلطف على ظهره أو أفركي ظهره.

المغص:

إذا كان طفلك يبكي بحدة في الماء وتحول بكاؤه إلى نحيب شديد وسحب ساقيه إلى الأعلى باتجاه معدته كما لو أنه كان يشير إلى أنه يعاني من الألم فقد تكون معاناته هذه ناجمة عن المغص.

ولذلك يفضل عرضه على طبيب مختص، وذلك باختيار نوع الأداء المناسب.

ولكن عليك أن تتذكري دائماً أن ذلك كله لا يؤدي إلى التخلص من المغص دائماً.

وقد تجبرين على تحمل بكاء طفلك، ولكن لا تقلقي فغالباً ما تزول هذه النوبات عندما يصبح الطفل في الشهر الثالث من عمره.

ارتداء الملابس:

قد يبكي طفلك أثناء خلع الملابس أو ارتداؤها، لأن هذه المسألة تجعله يشعر بالانكشاف، او أنه ضعيف، وإذا حدث ذلك حاولي التقليل من تغير ملابس الطفل إلى الحد الأدنى عندما يكون في سن صغيرة جداً، واختاري من الملابس الأنواع البسيطة التي يمكنك تغيرها بسهولة.

الشعور بالمرض:

إذا كنت تعتقدين أن سبب بكاء طفلك ناجم عن نوع من الألم يصعب عليك اكتشافه فيفضل مراجعة الطبيب في أسرع وقت ممكن حتى يريحك فحصه وحتى تطمئني على صحته.

حالتك المزاجية:

ترتبط حالة طفلك المزاجية بصورة وثيقة بحالتك المزاجية. فإذا كنت مرهقة أو متضايقة أو متوترة فإن طفلك قد يكتشف ذلك ويبكي، ولذلك حاولي دائماً الحفاظ على هدوئك واسترخاء أعصابك وارتاحي بقدر ما تستطيعين وخذي قسطاً من الراحة من حين لآخر بعيداً عن طفلك.

مشكلات السلوك لدى الأطفال:

إن الفرق بين السلوك السوي وغير السوي هـو فـرق في الدرجـة أي في مـدى تكرار السلوك الذي يمكن أن يؤدي إلى مشكلة للطفل او الأهل

من أبرز هذه المشكلات:

1- النشاط الزائد، من أمثلته

أ- يكون الطفل دائم التجول.

ب- يتسلق الجدران في مواقف مختلفة.

جـ- تكرار فشله في إتمام أي مهمة.

د- نادراً ما يجلس هادئاً في مكان واحد.

وينشر النشاط الزائد بين الذكور أكثر من الإناث، ولوقاية الطفل من ذلك يجب:

أ- توفير نظام تغذية جيد للأم وامتناعها من تناول العقاقير أثناء الحمل.

ب- توفير التغذية الجيدة والحماية للرضيع.

جـ- تجنب الإثارة الزائدة حول الطفل.

د- تجنب الإثارة غير الملائمة في بيئة الطفل مثل (الحرمان من اللعب)

هـ- تجنب الأهل توجيه النقد واللوم الدائم للطفل.

و- الثناء على أي إنجاز يحققه الطفل في سنواته الأولى يقوي سلوكه الإيجابي.

ز- تعامل الأهل مع الطفل بشكل هادئ والتحدث معه بلغة سهلة .

حلول بسيطة:

إذا لم تجدي في واحدة من الأساليب السابقة جربـي واحـدة مـن هـذه الحلـول البسيطة.

- غني له أو هزيه على إيقاع رتيب وخافت لتهدئته.

- خذيه في جولة داخل المدينة.

- ضعيه في عربته وسيري به لفترة في إحدى الحدائق.
- دعيه ينام في مكان مريح.
- جربي معه التدليك.
- ضميه بين ذراعيك فقد يشعر بطمأنينة كبيرة ويسترخي وينام.
- قدمي له دمية نظيفة فقد يلتهي بها ويريح نفسه معها.
- جربي حمله والتجوال به ليشعر بالطمأنينة وليزول عنه الخوف.
- قد يحتاج إلى حمام دافئ لتهدئة أعصابه.
- لا يستطيع التعبير عن نفسه بجملة قصيرة.
- لا يشترك في اللعب ويلعب لوحدها.
- لا يبدي اهتماما بالأطفال الآخرين.
- يبدي صعوبة كبيرة عندما تتركه أمه.

الباب الثاني

تكيف الطفل مع البيئة المحيطة به

الفصل الأول: التطور الانفعالي والحسي للطفل

الفصل الثاني: تنمية الاستعداد للقراءة عند الطفل

الفصل الثالث: التطور العقلي

الفصل الرابع: مهارات التفكير

الفصل الخامس: البعد الاجتماعي والانفعالي للطفل

الفصل الأول

التطور الانفعالي والحسي للطفل

خلال السنة الثالثة من العمر تتطور مشاعر الأطفال وعواطفهم فيصبح أكثر تعقيداً أو يصبح الأطفال عند ذلك أقدر على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم.

وقد لا يستطيع ابن الثالثة التعامل مع هذه العواطف القوية إذ أنه تتنازعه قوتان عكسيتان.

1- رغبته في الاستقلال وتكون الشخصية المستقلة.

2- وحاجته إلى الاعتماد على الأبوين.

مما يشعر الطفل بالضيق ويتركه في حيرة ويسبب له الغضب لذا إعطاء البديل من قبل الوالدين وذلك لتوليد الحب والحنان والابتعاد عنه حتى يهدأ غضبه.

التطور الانفعالي

- الاستمتاع بمنظر الأطفال الأكبر وهم يلعبون.
- يقلد سلوك الآخرين وخاص الكبار.
- يتعرف على شخصية كائن مختلف عن الآخرين.
- تقبيل ومعانقة من يحبهم.
- صعوبة التفريق هل، هي، هو ذكر أم أنثى.
- إظهار بعض العواطف.
- في الأشهر الأولى يبدي الطفل الانزعاج من الانفصال عن الوالدين لكنه فيما بعد

يظهر القدرة على الانفصال بسهولة عن الوالدين وكذلك اختفاء الانزعاج من الغرباء.

- يظهر تصرفات معادية - معاكسة.
- نطق الاسم الخاص ومعرفة الصورة الخاصة بالمرآة.
- محاولة تأمين الراحة للغير.
- القدرة على التفريق بين الرجال والنساء غير الأب والأم.
- الاهتمام بالجنس الآخر.
- التمييز بين الواقع والخيال.
- كثرة الإلحاح أحياناً، مع إبداء روح التعاون في أحيان أخرى.

إن وضع الحدود وقواعد السلوك السليم هو شكل من أشكال التربية على النظم الاجتماعية التي نحيا على نسقها، فحين يتصرف الطفل تصرفاً محلاً، وجب على الآباء فرض هذا النظام بإيقافه عن الاستمرار، وذلك التصرف، مع التوجيه والايضاح، أما العقاب فلن يكون مؤثراً وفعالاً ما لم يدرك الطفل الصغير أنه قد أذنب أو أخطأ عندما قام بعمل ما ليستحق عليه العقاب.

ويجب أن لا يكون العقاب من خلال ردود الفعل الغاضبة أو العقاب الجسدي فلا جدول لهما.

بعض الآباء والأمهات يتأثرون بتجاربهم أثناء طفولتهم ويبدأون بتطبيق ذلك على أطفالهم إذا تعرض أحد الوالدين إلى تنشئة قاسية صارمة، فإنه يحاول فعل ذلك مع أطفاله أو يعاملهم فكل ما كان يعامل.

وفي السنتين الثانية والثالثة يحقق الطفل إنجازات كثيرة في مسيرة نموه وتعزز ثقته بنفسه، فالمهارات الجديدة التي اكتسبها للتعامل مع التحديات الجديدة الكبيرة التي تنطوي عليها مغامرات الكشف والنمو وبقدر ما يكتسبه الطفل من خبرات وبقدر ما تتيح له فرص النمو من النشاط والتواصل مع بيئته يصبح أكثر استعداد لاستقبال المراحل التالية من نموه بخطى ثابتة واثقة.

يبدو الطفل في المراحل الأولى من عمره حساساً لمشاعر الآخرين نحوه، ويبدي الاهتمام بجنسه ثم بالجنس الآخر وقد يسأل عن الاختلاف الجسدي بين الولد والبنت. وهنا لابد ان يتلقى إجابة مبسطة بعيداً عن التفاصيل.

- الكذب والتخيل:

معروف أن الكذب هو خداع متعمق لشخص آخر بصد الحصول على منفعة أما التخيل فهو حديث محصور بشخص واحد دون ابتغاء الحصول على رفع أن أفضل وسيلة للتعامل مع الكذب هي أن تقول بوضوح أنك تعرف الحقيقة ولا ترعب بان يكذب عليك أحد.

تعلم السلوك:

التكيف الاجتماعي

التكيف الاجتماعي هو الطريقة التي يسلك الطفل من خلالها السلوك المقبول من البيئة المحيطة به، والمتوقع منه عمله أن يعمله ان التكيف الاجتماعي هو تعلم السلوك المناسب في سن مبكرة، فيجب أن يحس الطفل بأنه محبوب في مجتمعه وأنه جزء منه، وهذا يتم تأسيسه في مراحل العمر المبكرة.

يبدأ التكيف الاجتماعي منذ الولادة ويشترك فيه الوالدين باختيارهما الاجتماعي في مرحلة ما قبل المدرسة يرتبط بالتقدم المتحقق في مهارات الكلام والتفكير، ولاشك في ان تقبل الأطفال لقواعد البيئة الاجتماعية هو من أبرز حقائق التطور الاجتماعي.

المهارات الاجتماعية:

يقضي الطفل في سن الثالثة وقتا أطول في النشاط التخيلي، وهذه اللون من النشاط يساعده على تطوير مهاراته الاجتماعية كالانتباه والاستجابة.

مظاهر التطور الاجتماعي في سن 3-4 سنوات:

- الاهتمام بالتجارب الجديدة.
- التعاون مع الأطفال ومشاركتهم اللعب.
- اللجوء إلى التخيل أثناء اللعب.
- محاولة إيجاد الحلول لأية خلافات مع الآخرين.
- الشعور بمزيد من الاستقلالية وقلة الاعتماد على الغير.

مظاهر التطور العاطفي:

تعلم الشعور:

العواطف هي الإحساس بالفرح أو الغضب أو الحزن أو الكره أو الخوف وغير ذلك، أما المشاعر فهي ما تعكسه الأحداث في نفس الإنسان من العوامل التي لها دور في التأثير على السلوك والانفعالات، الوالدان وأفراد العائلة والمجتمع لان الطفل يراقب الكبار ويقلدهم.

المهارات الانفعالية:

يحب الطفل في عمر 3-4 سنوات حياة التخيل. والطفل بطبعه ينسجم مع تخيلاته، وهي ضرورية لتطوره، الانفعالي العاطفي، فلابد لذلك من تشجيعه وعدم السخرية مما يقوله.

في مراحل التطور الانفعالي يلاحظ ما يلي:

- أن معظم تخيلات الأطفال في هذه السن هي الأشياء غير مألوفة كالوش مثلاً.
- التعرض للذات كشخصية تشتمل على الجسد والفكر والشعور؟
- من الصعب وضع حد فاصل بين التخيل والواقع عند الأطفال

الشخصية :

يختلف الأطفال من حيث مستوى النشاط والانتظام والمزاج ومدي الاستجابة

وغير ذلك، وهذه المتغيرات ليست بالضرورة نتيجة تصرفات الوالدين. لأن هناك أنماط سلوكية تتدخل فيها الوراثة بدرجة كبيرة أطفال يتأقلمون بسرعة مع البيئة المحيطة بهم وأطفال آخرون، ولا يتأقلمون بسرعة مع المستجدات.

بعض الأطفال يقبلون الجانب المريح من الحياة لفترة قليلة، بينما نجد أطفالا آخرين يعيشون في هذا الجانب المريح معظم الوقت ولذلك يمكن الاطمئنان إلى أن الوراثة تحدد شخصية الطفل بنسبة كبيرة.

فيغدو الطفل في سن الثالثة أقل اعتماداً على غيره، مقارنة بما كان عليه وهو في سن الثانية مما يوحي بأن شعوره بالذات قد أصبح أقوى. ويبدأ الطفل في هذه المرحلة العمرية باللعب مع أقرانه والتعامل معهم.

التطور الاجتماعي في السنة الرابعة من العمر تعلم السلوك أن التطور الاجتماعي في هذه المرحلة يعني دمج الطفل في المجتمع الأكبر ثم تصنيفه كشخص متميز عن غيره.

الطفل الخجول:

لعل الخجل من الصفات الموزونة، فحين يكون الوالدين خجولين فإنهما لا يعرضان طفلهما لمواقف يحتاج فيها لبعض المهارات، فينشأ خجولاً.

ومن الطرق التي تساعد على التخلص من الخجل ما يلي:

- تعزيز ثقة الطفل بنفسه وذلك بتشجيعه والثناء عليه والاستماع لأقواله.
- التركيز على الجوانب الإيجابية في مظهره وسلوكه.
- منح الطفل فرصا كافية للتعرف على الآخرين والاحتكاك بهم والتعلم، خاصة في المناسبات الاجتماعية، وممارسة بعض الألعاب مع أصدقائه.
- أن يكون الوالدين اكثر إيجابية مع أنفسهم، فإن انطباعاتهم عن أنفسهم قد تنتقل إلى أطفالهم.

الطفل مفرط النشاط:

قد يواجه بضع الأطفال مشكلة ضعف التركيز وقصر مدة الانتباه لفترة

طويلة، وهؤلاء الأطفال هم المفرطون في نشاطهم، ومن الصفات الدالة على ذلك:

- الانتقال بسرعة من نشاط إلى آخر.
- صعوبة الاستمرار في الجلوس على المائدة.
- الميل للجري حول الأشياء والصعود عليها.
- التململ باستمرار أثناء الجلوس.
- التحرك بكثرة أثناء النوم.

الطرق التي تساعد للتغلب على مشكلة النشاط المفرط هي:

1- الإكثار من فرص اللعب النشط.
2- الطلب منه الالتزام بحدود ثابتة مع الثناء عليه في حالة التنفيذ.
3- عدم إثارة الطفل بتقديم خيارات عديدة له.
4- إفراد الطفل وعزله على أن لا يفهم ذلك بأنه عقوبة له.

نصائح وإرشادات للوالدين:

- يجب أن يكون الوالدين منطقيين في توقعاتهم لتصرفات أطفالهم.
- احترام مشاعر الطفل وانفعالاته سلبية كانت أو إيجابية.
- توفير الآمان والطمأنينة للطفل.
- توفير البيئة الآمنة لطفل في بيئته وإبعاد الأشياء الخطرة عنه.
- منح الطفل الثقة والحرية لان هذا يتيح له فرص التعلم أكثر.
- التقيد ببعض المبادئ والقيم، كأن نوضح للطفل ما هو السلوك المقبول والسلوك غير المقبول.

مراقبة التطور الاجتماعي

- ان التطور الاجتماعي مختلف بين طفل وآخر ولهذا ينبغي مراقبة هذا التطــور، باستمرار وتأخر التطور عند الطفل له مؤشرات عديدة منها:
- ان يكون الطفل خجول أو خائف بشكل واضح.
- ان يظهر سلوكا عدوانياً بصورة واضحة.
- احتجاج الطفل بشدة عند محاولة أبعاده عن والديه.
- ان يكون قليل الاهتمام باللعب مع أقرانه من الأطفال.
- عدم القدرة على الإقناع أو التقليد في اللعب.
- أن يبدو حزيناً كئيباً معظم الأوقات.
- ظهور مشاكل وعوائق عند النوم أو الأكل، والاستحمام.
- عدم تمكنه من ذكر اسمه الأول أو التحدث عن نشاطاته وتجاربه.
- عدم قدرته على بناء برج أو تركيب 6-8 قطع من قطع الألعاب.
- إذا أبدى انزعاجا وهو يحمل قلم الألوان.

ولهذا يجب على الأم أن تساعد طفلها في تجزئة الأنشــطة الـتي يمارسـها وأن تساعده في وضع الخطط لعدة النشاطات . وأن الطفــل الـذي تتبلـد عواطفـه ولا تتغير يعاني من صعوبات في نفسه وأن تنوع اللعــب الـذي يمارسـه الطفـل يعتـبر مؤشراً على تطوره. ومن الأمور الدالة على التطور لدى الطفل أن يبادر إلى إقامة علاقـات صداقـة مـع الآخريـن. وهـذا يعـني انـه يحـس بالســعادة وأن مهارتــه الاجتماعية قد تطورت ومن الأمور ذات الصلة بهذا الشأن أن يتعين الطفل سلطة الكبار بعد إبداء شيء من الرفض او بعد إظهار نوع من الرغبات الشخصية وهــذا بحد ذاته مؤشر إيجابي على تطوره.

مشكلات التأخر في النمو:

من الطبيعي أن تقاربي طفلك بغيره من الأطفال من نفس عمره.

ومن الضروري أن تعرفي أنه بالرغم من أن هناك ميزاناً مشتركاً للنمو بين جميع الأطفال.

وقلق الأم يكون طبيعياً إذا شعرت أن نمو طفلها لا ينسجم كلياً مع الميزان الطبيعي لنمو الأطفال بنفس المرحلة العمرية.

ويعتبر خبراء النمو الآن أن كل طفل قد تجاوز العام الثالث من عمره ويعاني من بعض مشكلات التأخر في النمو ليس سهلاً على أي أب أو أم أن يتعرفوا أو يتقبلوا أن طفلهم غير طبيعي.

كيف يمكن اكتشاف التأخر في النمو؟

- إذا لم يستطيع المشي عند بلوغه السنة وثمانية أشهر من الحجم.
- فشل الطفل في المشي بصورة طبيعية، أو السير على ركبتيه.
- لا يستطيع التحدث على الأقل 15 كلمة عند بلوغه السنة وثمانية أشهر من العمر
- لا يستطيع تمييز بعض الأشياء الموجودة حوله في البيت عند بلوغه.
- لا يبدي ردود فعل (سارق أو كلمة) أمام أي موقف في نهاية هذه المرحلة.
- لا يستطيع متابعة تعليمات بسيطة عند بلوغه السنة الثانية
- لا يستطيع تحريك وجر لعبة بعجلات بنهاية العام الثاني
- يقع باستمرار ويجد صعوبة في تسلق السلالم.
- كلامه غير مفهوم.
- غير قادر على بناء برج من أربع مكعبات.
- لا يستطيع رسم دائرة بنهاية السنة الثالثة.

اللعب والسلوك الاجتماعي

تستجيب الطفل لكل بادرة حب واتصال معـه، وقـد يعـبر عـن حبـه ومرضـه بطريقته الخاصة، ويتعلم الطفل عن العالم المحيط به عن طريقة اللعب فبالنسبة للأطفال الصغار، ليست هناك ما يفصل بين اللعب والتعلم بين الأشياء التي يقومون به "لأجل التمتع فقط" وبين الأشياء التعلمية.

التطور في عمر خمسة عشر شهراً

الحركات الكبيرة.

إن عملية المشي هي براعة يكتسبها الطفل تدريجياً مـع إتمامـه العـام الاول مـن عمره، فيكون معظم الأطفـال في هـذا السـن قـادرين علـى المشـي بالاسـتعانة بقطـع الأثاث بين الشهر الثاني عشر والثالث عشر.

أما المشي دون الاستعانة فإنه يتحقق بين الشهرين الثـالث عشـر والرابـع عشـر وبعض الأطفال يمشون وحدهم قبل ذلك.

الحركات الدقيقة ؟

يستطيع الطفل الإمساك بالكوب وحده بشكل جيد ويشرب منه ثم يعيده إلى مكانه.

ويستطيع إمساك الملعقة بالأصابع الأربعة مـع الأيـام ويرفعـها إلى فمـه ولكنـه يسقط ما بها قبل إدخالها إلى فمه، لـذا يجـب إعطـاء الطفـل ملعقـة صغـيرة وقصـيرة ليتمكن من التعامل معها بطريقة سليمة.

وفي هذه المرحلة من العمر تقوي قبضة يد الطفل ويستطيع النقاط الأشياء مهما كان حجمها صغيراً.

ويستطيع بناء برج من مكعبين، ووضع المكعبات فوق بعضها. ويطلب الأشـياء التي لا يستطيع الوصول إليها بالإشارة إليها بإصبعه. ويستطيع الوقوف علـى الشـباك لعدة دقائق يراقب ما يحدث في الخارج. ويجب في هذا السن مراقبة الأشـياء المتحركـة وبشكل خاص المتدحرجة.

السمع والنطق

تبدأ كلمات الطفل الأولى بعد عامه الأول وهي عادة ما تكون تسميات وأسماء أشخاص وحيوانات وأشياء هامة ومألوفة.

يستطيع الأطفال تجميع المعلومات المتاحة لهم ويستفيدون منها، فالأعمال الروتينية المتكررة وكل مرحلة في حياة الطفل محاطة بحلقة من الكلمات التي يبتدعها الكبار من بيئة الطفل.

ويستطيع الطفل التكلم بكلمتين إلى ست كلمات بشكل واضح ومفهوم ويقوم بالتعبير عن رغباته وحاجاته من خلال الإشارة أو إصدار بعض الأصوات.

يقوم الطفل أيضاً بالاستجابة للأوامر البسيطة.

- تبدأ مقدرة الطفل على التفاهم بالكلام بالتحسن، وتزداد لديه المفردات اللغوية، ويبدأ بتركيب الجمل الصغيرة.
- يصدر أصواتاً عالية ومستمرة أثناء اللعب.
- يستمع عند التحدث إليه مباشرة.
- يستعمل من (6-20) كلمة وبفهم أكثر من ذلك بكثير وفي المراحل المتقدمة من عمره يستعمل حوالي (200) كلمة مفهومه.
- ينطق بكلمات مفهومه حين يبدي رغبته في بعض الأشياء.
- يحاول الغناء أحياناً.
- تنمو حصيلته من المفردات اللغوية وتزداد.
- يبدأ في استخدام الضمائر في كلامه.
- يستوعب مفهوم كلمة (خاصة)
- يعرف اسمه الكامل.
- يتحدث مع نفسه عندما يلعب بصوت مرتفع.
- يسأل باستمرار.

- يستعمل الضمير مثل: أنا، لي .
- يستمتع عند قراءة القصص المصورة له.

يجب تشجيع الطفل على الكلام حتى ولو ارتكب خطأ فيه، ويجب أن لا تخاطب الأطفال بأسلوب كلامهم بل علينا أن ننطق الكلمات بصورة سليمة. لان تكرار سماعه للنطق السليم يعدل نطقه.

1-يقوم بتغيير نبرة صوته وحدته.
2- يعرف اسمه كاملة وجنسه وأحياناً عمره.
3- يستعمل الضمائر.
4- يتكلم ويكثر الكلام مع نفسه عندما يلعب لوحده.
5- يتمكن من إجراء محادثة بسيطة.
6- يعبر عن خياله بالصوت والنطق.
7- يستمتع لسماع القصص المحببة لديه.
8- يعرف بعض الألحان وأحياناً يغني.
9- يستطيع عد بعض الأرقام.
10- يكثر من السؤال عن الأشياء المحيطة به.

اللعب والسلوك الاجتماعي

ويتمكن الطفل من دفع أي جسم خاصة إذا كان له عجلات، ويحاول استكشاف خصائص ألعابه.

- يمسك اللعبة بواسطة يديها ورجليها وشعرها أو ملابسها.
- يعتمد على وجود شخص كبير باستمرار حوله.
- يكون عاطفي متقلب المزاج.

- تتطور قدراته بشكل يمكنه من التعلم بصورة أسرع وأسهل
- يتمكن من التحرك والوصول إلى ما يريد.
- تتطور إيماءاته فيصبح قادر على السؤال وإبداء الاستغراب دون كلام.
- يستطيع استكشاف الأشياء باللمس والنظر والتذوق والشم.
- لا يشعر بالملل بسرعة في هذه المرحلة.
- يستطيع المشي دون خوف من السقوط.
- يستطيع المشي والوقوف وينثني نحو الهدف.
- لا يرفع يديه للأعلى لحفظ توازنه عند المشي.
- يركض بحذر ورأسه مرفوع، وعيونه مثبتة على مسافة قدر مترين للأمام.
- يستطيع صعود الأدراج بمساعدة الكبير.
- يستطيع الجلوس بمفردة على كرسي منخفض.
- يستطيع مسك العلم من الوسط أو الطرف.
- يستطيع إذا تعلم أن يضع (3) مكعبات فوق بعضها.
- يستطيع أن يشرب من الكوب دون أن يسكب منه شيئاً.
- يستطيع بالنظر إلى الصور الملونة ويقلب صفحات الكتب
- يستطيع أن يشير إلى أشياء ممتعة تلفت نظره.
- يبدأ بتفضيل استعمال يد عن أخرى بشكل بسيط.
- يستطيع حمل الكوب بيديه ويشرب منه ثم يعيده.
- يبدأ والطفل تقليد أمه في الأعمال المنزلية.
- يعرف الفرق بين الأنف والعين والأذن.
- يبدأ بالتعبير عن حاجاته للتبول عن طريق إصدار الأصوات أو إظهار الانزعاج.
- يستمتع برمي الأشياء على الأرض.
- يستمتع بوضع الأشياء الصغيرة في صندوق كبير وتفريغها.

- يحب اللعب وحده ولكن بجوار شخص كبير ومعروف لديه.
- يحاول اكتشاف كل ما حوله وباهتمام شديد وتفهم.
- يبدأ في فحص الأشياء وتجريها متعرفاً على خصائصها وسماتها.
- يبدأ بتصنيف الأشياء حسب لونها وحجمها.
- يستطيع القفز بأرجله.
- يتمكن من التوقف فجأة والركض دون أن يسقط.
- يدور حول المقيعات.
- يستطيع المشي للإمام والخلف والجوانب وهو حامل الألعاب.
- يستطيع حفظ توازنه على قدم واحدة.
- يستطيع ركوب دراجة ثلاثية العجلات ويستعمل البدالات.
- يستطيع الوقوف والمشي على رأس أصابع القدم.
- يجلس متربعاً.
- يقذف الكرة بواسطة اليدين ويمسكها.

الحركات الدقيقة والبصر:

1- يستطيع بناء 9 مكعبات فوق بعضها البعض.
2- يتمكن من إغلاق يديه ومعرفة اليمين من اليسار.
3- يمسك القلم بثلاثة أصابع وباليد المفضلة عنده.
4- يرسم دائرة.
5- يحاول رسم رأس إنسان ويضع عليه بعض المعالم.
6- يتعرف على (2-3) ألوان أساسية.
7- يستمتع بالرسم بالألوان ويدهن الصفحة كاملة.
8- يستخدم المقص.

السلوك الاجتماعي واللعب

1- يستطيع الأكل بواسطة الملعقة والشوكة.

2- يستطيع غسل يديه وحده.

3- يكون نظيفاً غير مبلل.

4- يعمل جاهداً لجعل مزاج المحيطين به جيداً باستمرار.

5- يحب مساعدة الكبار.

6- يستطيع تأليف قصص خيالية.

7- يستمتع بالألعاب التي توضع على الأرض.

8- يفهم معنى اقتسام الحلوى ومعنى اللعب بالدور.

9- يظهر بعض الانفعالات تجاه من هم أصغر منه سناً.

10- تظهر عليه الغيرة من الأخ الصغير.

الفصل الثاني

تنمية الاستعداد للقراءة عند الطفل

يكون الطفل مستعد للقراءة :

- إذا كان يقلب الصفحات ويتصنع القراءة.
- إذا طلب من أحد أن يقرأ له طريقة تركيب لعبته مثلاً.
- إذا ظهر اهتماماً بالكلمات والأغنيات وسأل عنها.

دور الأسرة في تنمية استعداد الطفل للقراءة:

يتمثل دور الأسرة في تنمية استعداد الطفل للقراءة مما يلي:

- وجود قارئين عند الطفل يراهم ويسمعهم.
- شراء الكتب وقراءتها له.
- تعليمه الاتجاه من اليمين إلى اليسار عن طريق صف الأشياء وترتيبها.
- تركيزه بشيء عزيز عليه قرأت عنه مجلة أو كتاب.
- التعبير له عن السعادة والمتعة بالقراءة.
- تذكيره بأنك ستمارسين معه لعبة قرأت عنها.

المشاكل اللغوية في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها:

أولاً: التأتأة والتلعثم:

يكتسب الطفل اللغة من المناسبات وأحداث الحياة اليومية في بيئته وبين أسرته، وتزداد رغبته في التعلم، ويختزن الكثير من الكلمات في ذكرته، لكنه قد يتلعثم حين

ينطلق في الكلام دون أن يدرك ذلك، إن هذا التعلثم عرضـــي وزائـل وهـو يظـهر في عمر سنتين أو ثلاثة، ونادراً ما يظهر عند الطفل في عامة السابع.

إن اندفاع الأفكار وتزاحمها في ذهن الطفل قد يفوق قدرتـه علـى التعبـير عنـها لقويا وعن متابعة الحديث، فنراه يتلعثم ثم ينطلق.

ثانياً: التأخر اللغوي:

وهو يؤدي إلى مشاكل في التعلم، وقد يكون له علاقة بتاريخ الأسرة وينصح في هذه الحالة باستشارة الأخصائي + اللغوي أو الطبيب.

مؤشرات التأخر اللغوي:

- استعمال كلمات طفولية مفردة.
- استعمال كلمات قليلة أو جمل قصيرة.
- اللجوء للإشارة وحركة الرأس في الاستجابة لحادثة الآخرين.
- عدم القدرة على إعادة القصة التي سردت له.
- ينسى التعليمات ولا يتقيدها مع انه يسمعها.
- ومعظم حالات التأخر اللغوي ترتبط بعوامل أسرية وتربوية مثل:
- قلة الاستقرار العاطفي في الأسرة.
- تقييد الطفل في أنشطته الحركية أو العقلية والحد من استقلاليته.
- الحماية الزائدة للطفل والخوف الشديد عليه.
- انتقاده بصورة مستمرة وعدم تقدير أفعاله
- الغيرة من طفل آخر، فيلجأ إلى ما نسميه النكوص وهو العودة إلى الطفولة المبكرة.

إرشادات لمساعدة الطفل الذي يعاني من المشاكل اللغوية:

- يجب التأكد من أن الطفل لا يعاني من مشكلات صحية في السمع أو الحنجـرة أو لجام اللسان.

- عدم تصحيح أخطاء الطفل، والاكتفاء وياسماعه النطق الصحيح للكلمة، حتى لا تسبب له الإحباط والخجل.
- تدريب الطفل على تصنيف الأشياء لتنشيط مهارة الحفظ والتذكر.
- إعطاؤه تعليمات مبسطة واضحة بصوت واضح، مع تعزيز ثقته بنفسه.
- التحدث إليه بهدوء، وعدم تذكيره بالتأتأة التي يعانيها، ولتردد إليه ومكافأته.
- تخصيص مكان هادئ للطفل للجلوس معه فيه والتحدث إليه، وسرد القصص الممتعة له.

الأمور الواجب القيام بها لتعزيز لغة لطفل:

- الاسترسال في الكلام، فالطفل ثرثار بطبيعته، يرتبط تطوره اللغوي بتطور مهارات معينة كاللعب التمثيلي والتقليد وتطور الحركات والنمو الجسمي والعلاقات الاجتماعية لأن جوانب النمو والتطور متكاملة.
- تنمو لغة الطفل بالتمركز حول الذات، فهو المتحدث والمستمع، وهو إذ يتحدث فإنه يعتمد أنه يتمتع ويمتع غيره، وأنه ليس للآخرين وجهة نظر خاصة بهم الآن. ويبدأ تعلم اللغة بالاستماع، فيجب أن تطوري مهارة الاستماع لدى طفلك وتقصي عليه القصص وتنمي خياله، ولا بأس من سماع المذياع ليكتسب الطفل لغة سليمة، واطرحي عليه بعض الأسئلة ليتعلم الكلام بالكلام. ويتعلم الطفل اللغة عن طريق التقليد فالطفل يقلد ما حوله فيما يسمعه من كلام في البيت وعن طريق اللعب التمثيلي ولعب أدوار معينة.
- عليك الاتصال مع الآخرين لبناء علاقات اجتماعية حتى يدرك الآن أن للآخرين وجهة نظر خاصة بهم.
- مراقبة الطبيعة مع الطفل، كمراقبة الغيوم وسؤاله عن أشكالها.
- لعبه الأصوات كأن نسأل الطفل عن الأصوات التي يسمعها كصوت الريح أو نباح الكلب أو زامور السيارة.

- السماع له باستعمال الهاتف والحديث مع الأقارب، فذلك من شانه أن يعـزز ثقـة الطفل بنفسه ويطلق لسانه في الحديث.
- إطلاع الطفل على البوم صور للعائلة وسؤاله عما يتذكر، وهو يشاهد هذا الصور.
- التحدث مع الطفل بأمور الحياة (الأسرة) وربط اللغة بالأحداث اليومية.
- إعطاء الطفل فرصة للتعبير عن نفسه والتحدث عن مشاعره وانفعالاته.
- تأكدي من سلامة حاسة السمع وسـلامة الأعضـاء ذات العلاقـة بـالنطق واللغـة (سقف الحلق ، الأسنان) واستشيري الطبيب في حالة ظهور شيء غير عادي.
- اسمعي طفلك كلمات وجملاً واضحة وأصواتاً متباينة.
- استمعي لأسئلة طفلك وأعطيه إجابات مقنعة.
- لا تصلحي كلماته الخاطئة ولكن انطقيها صحيحة أمامه.
- زودي الطفل بألعاب وأدوات تعزز قدراته.
- اربطي اللغة بالأحداث اليومية في الحياة ليسهل فهمها، فيدرك الطفل مدلول اللغة في مواقع استعمالها، مثلاً يعرف أن هذه جملة يقصد بها الإعجاب مثل يا سلام.
- يبدأ الطفل باستعمال اللغة المهذبة كاستعمال كلمات الاسـترحام في طلـب شـيء كأن يقول (رحمة الله) فكوني مثالاً للتهذيب أمامه.

الفصل الثالث

التطـــور العقلـــــي

يتأثر التطور العقلي بمجالات النمو والتطور الأخرى ويؤثر فيها ومن المـهم أن تعرف كيف يفكر أطفال ما قبل المدرسة. ومن مهاراتـهم التفكيريـة وكيـف يتعلمـون الأرقام والعد والوقت وبعض الألوان.

ويـبرز دور الأهـل في تدريـب الطفـل في مجال مسـاعدته علـى إدراك العـالم الخارجي، وفهم المعاني والعلاقات.

ولابد أن نأخذ بعين الاعتبار أن الطفل يمر في مرحلة تمركز حول الذات، وهـذه تلعب دوراً هاماً في طريقة إدراكه لما حوله، وكيفية التعامل مع البيئة والأفراد المحيطين. أن أهم بعد عملية التطور العقلي عند الطفل هو أن يفي العوامل المؤثرة فغي التطـور العقلي سواء التي تدفعه نحو الأمام وتحميه او التي تعمل على إحباطه ؟ وتتلخص هذه العوامل فيما يلي:

1- حماية الطفل من التعرض للموجات الكهرومغناطسية.

2- الأداء الحركي والرياضة عند الطفل.

3- التعرض لخبرات الآخرين.

4- استخدام الحواس وسلامتها.

5- البيئة الطبيعية المحيطة.

العوامل المؤثرة في التطور العقلي:

1- البعد الاجتماعي والانفعالي.

2- الأمن والوقاية.

3- الأنشطة التعليمية.

4- الظروف والبيئة.

5- الحاجات الأساسية.

1- البعد الاجتماعي: ويندرج تحته:

أ- الثقة بالأداء العقلي: لابد أن يستشعر الطفل الثقة بالنفس، وذلك بتقدير الأهل لما يقوم به حتى يثق الطفل بقدراته.

ب- اللعب: أن من واجب الأهل تشجيع الطفل على اللعب سواء كان فردياً أو جماعياً مع من في مثل سنه.

جـ- الفرح: يجب أن يشعر الطفل بمشاعر الفرح والسرور، لأنه أداءه العقلي يرتفع عند ذلك.

د- الحنان: أن الحب والحنان الذي تمنحه الأسرة لطفلها من احتضان وتقبل وإشعاره بالقرب من كل فرد فيها وخاصة الأم يؤثر على تطور الطفل عقلياً ويشيع في نفسه الرضا والسرور.

هـ- الجو الاجتماعي: إن الجو الاجتماعي المرح، والذي يملؤه الحب والحنان والمشاركة لهو عامل فعال في زيادة شعور الطفل بالرضا والثقة بالنفس.

و- التنقل: إن مساعدة الطفل في تنقله، وتعليمه أساليب التنقل السليمة يساعده في اكتساب مهارات جيدة وذلك يساعد في اتساع مداركه .

ز- الاستقلالية الموجهة: تستطيع الأم أن تشعر طفلها بأنه مستقل، من خلال جعله يتخذ بعض القرارات في الأمور البسيطة ثم تتطور عنده إلى أمور أكبر وأكثر تعقيداً.

ح- الحرية والإيجابية: على الأم أن توفر لطفلها مساحة جيدة من الحرية حيث يشعر الطفل بالحرية الإيجابية عندما يقوم بنشاطاته اليومية المختلفة، فتعطيه الفرصة في اختيار ملابسه. وألوانه وألعابه التي يفضلها.

ط- الحالة الانفعالية للام والأسرة: إن الحالة الانفعالية تعكس تأثيرها على الطفل بشكل كبير، ويبرز دوره الأسرة هنا في محاولة عدم تعرض الطفلة للحالة الانفعالية السيئة التي قد يعاني منها أحد أفراد الأسرة.

2- الأمن والوقاية:

أ- الوقاية من الأمراض: خلال فترات النمو المختلفة التي يمر بها الطفل قد يتعرض للإصابة بالعديد من الأمراض، لذا على الأم أن توفر لطفلها سبل الوقاية التي تحميه من هذه الأمراض ومن تأثيراتها السلبية، ويجب عليها أن تعطيه المطاعيم المختلفة التي تؤمن له الحماية والوقاية على المدى البعيد.

ب- الوقاية من الحوادث: إن طبيعة الطفل وحركته الزائدة تعرضه للإصابة بالحوادث لذا يجب على الأم أن توفر له البيئة المنزلية الآمنة، وذلك برفع الأدوات الحادة وعدم ترك الأدوية الخطرة والمبيدات والمنظفات في متناول يديه. ويجب توعيته بما لا يؤذيه، ومراقبة في طريقه لعبه.

حـ- الحماية من المقارنة مع الآخرين: إن الطفل في السن المبكر لا يعي بمفهوم المقارنة بأقرانه لكنه يبدأ بعد ذلك باختيار مثل هذه المشاعر وهنا يأتي دور الأم بقبول فردية طفلها والإيمان بقدراته المختلفة. فلا تدع طفلها يرزخ تحت ضغط المقارنة بالغير.

د- الحماية من الخوف والمخاطر: لا تستطيع الأم أن تضبط جميع المواقف التي سيمر بها الطفل دون أن تكون معه لذا لابد من تدريب الطفل على تجربة الخوف لأنه عبارة عن شعور موجود عند كل الأفراد.

لذا يجب أن تمنحه الثقة بالنفس وتمنحه وسائل الدفاع عن النفس وإبعاد ذلك الشعور عنه.

هـ- الموجات الكهرومغناطسية: لدى جميع الأطفال فضول في معرفة كل جديد ومن ذلك التعرف على الأدوات الكهربائية فينبعث الأطفال بها دون أدنى معرفة

بخطرها، وهنا يأتي دور الأمر التي من واجبها ان تحمي طفلها وأن تقوم بتوعيته وأن توضح له مخاطر هذه الأجهزة.

و- **الحمل:** كلما كانت ظروف الحمل عند الام سليمة فإنها تؤدي إلى ولادة وتطور طفل سليم، وأي خط يهدد حالة الأم أثناء الحمل فإنه سيؤثر سلباً على نمو وتطور الجنين، وبالتالي يؤثر على التطور العقلي عند الطفل.

3- أنشطة تعليمية:

أ- **التمثيل والتقليد:** يجب تشجيع الأطفال على هذا الأمر وذلك بمشاركتهم والثقة على معهم وتقديم المكان والمواد المناسبة لذلك.

ب- **رواية القصة:** عن رواية القصص باللغة العامية أو قراءتها باللغة العظيمة توسع خيال الطفل وتنميه وتساهم في تطوره العقلي.

جـ- **القراءة المثيرة:** أنها هامة جداً حتى لو كان الطفل لا يجيد القراءة لما لها من أثر كبير في تدريبه على إحدى استراتيجيات التعلم.

د- **الخيال:** هو الأصل في تطور العملية الإبداعية عند كل الناس ويكون أكثر غزارة وفاعلية عند الأطفال.

4- الظروف والبيئة:

أ- **المناخ ودرجة الحرارة:** إن المناخ اللطيف والحرارة المعتدلة هما أساس توازن العمليات التي تجري في جسم الإنسان مما يؤدي للنمو والتطور بشكل عام لذا يجب مراقبة درجة حرارة المنازل بحيث لا تكون حارة جداً ولا باردة جداً.

ب- **الإثارة:** إن الإثارة والإضاءة الضيقة أمر هام في تطور الطفل وإثارة تفكيره، وهي شرط من شروط القراءة الصحيحة للمحافظة على سلامة العين.

حـ- **تهوية المكان:** إن الهواء النقي ونسبة الأوكسجين المتوفرة في الجو هامة جداً لعملية التنفس وبالتالي هامة لتزويد الدماغ بالأكسجين اللازم لعمله لذا يجب على الأم تهوية الأماكن باستمرار.

5- **حاجات أساسية:**

أ- **التغذية:** إن انتظام وجبات الطفل وتزويده بالأطعمة المتوازنة سهلة الهضم والسوائل اللازمة، تعتبر أموراً ضرورية للنمو والتطور بشكل عام وللتطور العقلي بشكل خاص.

ب- **الملابس:** إن للخيوط الطبيعية أثراً فاعلاً في شعور الطفل الإيجابي عندما تلامس الجلد لذا ينصح بتوفير الملابس القطنية للطفل والملابس المريحة في تفصيلها.

حـ- **الألوان:** إن للألوان المفرحة أثر على مستوى تعلم الطفل وتفاعله مع الأنشطة ومع الآخرين.

د- **الحذاء:** يعلب الحذاء دورها في نشاط الطفل وسعادته وانتباهه وتركيزها لذا يجب مراعاة أن لا يكون ضيق ولا واسعا وينصح أن يكون مصنوعا من المواد الطبيعية أن أمكن.

العوامل البيئية التي تؤثر على درجة الذكاء عند الطفل:

1- تعرض الأم للضغط النفسي أو القلق الحاد.

2- تعرض الأم لأمراض عقلية.

3- الاتجاهات والمعتقدات غير السليمة عند الأم في مجال نمو الطفل وتنشئته وتطوره العقلية.

4- ندرة وضعف التواصل الإيجابي بين الأم والطفل في فترة الرضاعة.

- عدم وجود الوالد مع الأسرة.
- تعرض الأسرة الأزمات وأحداث خاصة مع فترة السنوات الأربع الأولى من عمر الطفل.

كيف يفكر الأطفال ما قبل المدرسة ؟

يعتبر الجسم واليدان من أهم أدوات اكتساب الخبرات والتعليم بالنسبة للطفل.

كما ان الحواس (السمع، والتذوق، الشم، النظر، اللمس) هي أيضاً التي تلتقط كل جدي سيتعلمه الطفل وتنقله إلى الدماغ فعندما يلعب الأطفال فإن ذلك يؤدي إلى تطور القدرات العقلية لديهم.

إن قدرة التفكير لدى الأطفال تمر بعدة تغيرات رئيسية بحيث يمكنهم من الوصول إلى مستوى منطق الكبار، وأنه بعض أشكال ونماذج الخبرات تعد ضرورية في كل مرحلة عمرية.

إن التفاعل بين الاستعداد الوراثي عند الطفل والخبرات التي يكتسبها من البيئة التي يعشيها فيها يشكل ما يعرف بذكائه الخاص به في كل مستوى أو مرحلة تطورية.

وإن الطفل يطور المعرفة والمقدرة على التعامل معها، ولذا يعد الوالدان الأصل في تعليم الطفل وذلك لأن:

1- قدرة أطفال ما قبل المدرسة على التفكير المنتظم تبقى محدودة.

2- إن قدرة أطفال ما قبل المدرسة مرتبطون غالباً بحقيقة واقع حاضرهم. مع ضبابية في مفهوم الماضي والحاضر والمستقبل.

3- أطفال ما قبل المدرسة لديهم مشكلة في فهم وجهات نظر الآخرين.

4- أطفال ما قبل المدرسة لديهم صعوبة في إدراك ما هو غير محسوس.

5- أطفال ما قبل المدرسة أيضاً لديهم مشكلة في الفصل بين الحقيقة والخيال.

إن التعليم الإجباري للطفل يمكن أن يجعله يستخدم الجزء الغير ملائم للدماغ عوضاً عن استخدامه للجزء المناسب لأداء المهمة الملائمة.

الفصل الرابع

مهـــارات التفكيـــر

إن أطفال الثلاث سنوات يمضون معظم الوقت في الاستفسار عند كل ما يحدث ويقومون بطرح الأسئلة الدقيقة، وكلما كانت الإجابات بسيطة وتجيب على استفساراتهم بشكل مباشر فإنهم لا يكررون السؤال.

إن لغة الأطفال هي التي ترشدنا إلى مدى التطور عندهم من الناحية العقلية وكذلك أعمالهم واهتماماتهم تساعد على الاستدلال على مدى التطور العقلي.

إن أفضل دليل على وجود طاقات عند الطفل هو ذاك البرق الذي نراه في عينيه تجاه أي أمر.

كما أن عدم شعوره بالارتياح، واهتماماته بالأشياء والأنشطة هو ما يدلنا على نوعية الأنشطة التي تساعد في عملية تطوره من الناحية العقلية والفكرية.

- يتضح إدراك الطفل للوقت وهو في سن الثالثة من العمر، فهو يعرف الوقت ويدرك الأعمال الروتينية اليومية التي يقوم بها.

ونجد أن ابن الثلاث سنوات يستطيع أن يخبرك عن اسمه واسم المكان الذي يعيش فيه وغير ذلك من معلومات بسيطة تناسب سنه.

وهو يستطيع أن يعد الأشياء ويستطيع مناولتك إياها، وبعضهم قد يبدأ بالعد إلى خمسة، وتراهم يستخدمون الأرقام في لعبهم ويزداد اهتمامهم بالأرقام شيئاً فشيئاً.

ماذا يتعلم الطفل عن الأرقام؟

إن الأطفال غالباً ما يعانون من مشكلة استخدام لغة الأرقام وفهمها وذلك في

المراحل العمرية المبكرة، ونجد انهم بحاجة إلى فهم بعض المفردات مثل: (كثير، قليل، كبير، ثقيل، صغير، طويل، ... الخ)

ومن المهم أن تراعي الأم أهمية تعلم الطفل للغة الأرقام بطريقة عفوية ومحببة. ويستطيع الأهل مساعدة الأطفال في ذلك عن طريق زجهم في مجالات يضطرون فيها للعد دون توفير أشياء محسوسة يعدوها.

دور الأهل:

قد يتمكن معظم الأهالي من إحراز تقدم مع أبنائهم في تعلم لغة الأرقام من خلال ما يلي:

- إعطاء الطفل الكثير من الفرص لعد الأشياء ومساعدته إذا احتاج إلى ذلك.
- الطلب من الطفل المساعدة في الأنشطة البسيطة مثل المساعدة في إعداد الطعام.

أساسيات في التطور العقلي.

- إن المساحة العقلية تضم عدداً من الخلايا العصبية في الدماغ ولا يمكن أن نزيد في عددها.
- إن التلقائية في التفكير تأتي من خلال الممارسة والتدريب.
- تأتي جودة التفكير من نضج الجهاز العصبي والتدريب على المهارة.
- تتطور الذاكرة مع تطور عمر الطفل. وإن ربط المعلومة باحداث تقوي الذاكرة.
- أن التعلم المرتبط بالخبرة والممارسة هو أقوى من التعلم المجرد.
- أن استخدام الحواس والذاكرة وحدة التركيز أمر ضروري في عملية الإدراك والتفكير.
- يعتمد تفكير الأطفال على الخيال بدرجة كبيرة أكثر من اعتمادهم على العمليات المنطقية، وتكون عمليات التفكير المنطقي محدودة عنده.
- عن ابن الثلاث سنوات لا يدرك كيف يفكر الآخرون، ومن الصعوبة أن يدرك

وجهة نظر غيره، فهو لا يميز بين إدراكه وإدراك الآخرين إلا في حالة فهمه لما يحبه الآخرون وما يرغبون به.

- يتأثر الأطفال في العمر من (3-4) سنوات بشكل قوي بمستوى صوت الكبار في تعلمهم. حيث أن الصراخ والصوت العالي لا يجدي في تعليمهم أو توجيههم.

ماذا يتقن الطفل من (3-4) سنوات ؟

- يستطيع الطفل أن يعرف بعض الأرقام.
- يستطيع الطفل أن يعد ويسمي على الأقل 4 ألوان.
- يدرك مفهوم الوقت.
- يدرك مفهوم التشابه والاختلاف.
- يتذكر جزء من قصة ما.

كيف يساعد الأهل في تطوير عملية التفكير عند الأطفال؟

- معرفة أن الطفل في ما قبل الرابعة يتعلم كيف يدرك العالم من حوله.
- مساعدة الطفل على معرفة واكتشاف المعاني والعلاقات من خلال الأحداث اليومية.
- أن النماذج العقلية تبني على مبدأ التشابك في العلاقات ما بين الحواس وما يتعلق بها. لذا يجب لفت انتباه الطفل للنماذج التي يتحسسها في العالم المحيط به.
- إذا احتاج الطفل المساعدة فعلينا قيادته بالتدريج والتسلسل مع التكرار في تنفيذ المهمة.
- إفساح المجال أمام الطفل للقيام بالخيارات المنطقية عندما يمكنه ذلك يستطيع طفل (3) سنوات أن:
  - يعرف أفراد العائلة.
  - أوقات الوجبات.
  - يعرف بعض الأسماء.

- يعرف بعض الأشكال البسيطة.
- استخدامات معظم محتويات المنزل.
- يستطيع استخدام اللغة والجمل والمفردات.
- يتطور من بناء برج المكعبات البسيطة إلى بناء نماذج بسيطة.
- تتوسع مهارات التفكير وتنمو القاعدة المعرفية بأشياء ومعتقدات خيالية.
- يفهم الطفل أسباب وآثار الأشياء إلا أنه يخلط بينها.
- يتمركز حول ذاته ونظرته الخاصة بأنه الأصل والمركز لما حوله.
- يبدأ بحل المشكلات التي يواجهها بناء على خبراته السابقة.
- سأل أسئلة كثيرة.
- يعد أحياناً على القيام بأعماله بنفسه.

ويميل الأطفال ما بين (3-4) سنوات إلى اللعب والخيال لذا يجب على الأهل مساعدتهم على القيام بهذا اللعب. لذا يفضل تزويد الأطفال ببعض الملابس الفضفاضة الآمنة وكذلك يحبون لبس والجوهرات.

ويمكن للام أن توفر للطفل الحاجات التي تساعد على لعبه وذلك لتطوير فكره الإبداعي.

إن العامل الرئيسي الذي يقرر أن الطفل أجاد العمل أو أنه أفق به فلا لا يكون من خلال الطريقة التي كان يدفع بها الطفل مبكراً وبشكل قوي نحو عملية التعليم ولكن الحماس الشخصي هو السبب وهو الدافع للنجاح.

فالطفل في عمر 4 سنوات مثلاً يتعلم عدة مفاهيم أساسية متعلقة بالوقت وهو يفهم أيضاً بعض الأفكار التي تعمل على نمو شخصيته وقدراته.

إرشادات لتشجيع الأطفال على الإبداع:

-الذهاب معهم في النزهة والتحدث عن الأشياء من حولهم.
- الطلب منهم رسم شكل حيوان غير مألوف وأن يصفوا كيف يعيش.

- تدريبهم على الصمت والإصغاء للأصوات التي يسمعونها والطلب إليهم أن يتحدثوا عنها.

وتختلف اختيارات الأطفال حسب طبيعة كل طفل، فالطفل الهادئ يحتاج إلى ألعاب تثيره، بينما يحتاج الطفل كثير الحركة إلى كتب وأشرطة لتهدئة حركته وفي سن الرابعة يستمتع الطفل بارتداء أزياء معينة يلبسها فيمثل دوراً كدور الجندي أو المزارع أو رجل الإطفاء.

ويحب الطفل في هذا السن تجريب المقص على أي ورق ويحب إكمال الصور في القطع الصغيرة، كما يحب السيارات الصغيرة.

وفي السنة الخامسة يستطيع الطفل استعمال الفرشاة والألوان والألعاب التي تؤدي ألواح رسومة داخل المنزل.

أما خارج المنزل فيفضل الأطفال اللعب بالكرة وقيادة الدراجات النارية وفي سن السادسة تحب الطفلة اللعب بدمية أو يرغب الأطفال بالرسم وقص الأوراق، وتتزايد القدرة تدريجياً على النسخ والكتابة والرسم.

من ألعاب طفل السادسة

1- دحرجة عجلة والمشي بجانبها.

2- اللعب بالطيارة الورقية.

3- اللعب بأوراق اللعب.

4- تركيب الصور من أجزائها الصغيرة.

5- ترغب الفتاة في هَذا السن باللعب بدمية كبيرة تطعمها وتعتني بها.

6- التأرجح على متوازي.

7- اللعب بأدوات المدرسة.

8- قدمي الاقتراحات

9- المشاركة للطفل باللعب

مظاهر تأخر نمو الطفل

1- عدم استطاعته المشي في سن (18) شهراً.؟

2- فشل الطفل في تطوير أسلوب مشي سليم. بعد عدة أشهر من بداية مشيه.

3- لا ينطق بخمسة عشر كلمة على الأقل بحلول الشهر الثامن عشر من عمره.

4- لا يستخدم جملاً ذات كلمتين وهو في الثانية من عمره.

5- لا يقوم بأشياء مألوفة في المنزل وهو في سن (15) شهراً.

6- لا يقلد الأعمال والكلمات.

7- لا يتبع التوجيهات البسيطة وهو في السن الثانية من عمره.

8- لا يمكنه دفع لعبته بعجلات وهو في عمر سنتين.

النمو والتطور خلال العام الثاني من العمر

الحركات الكبيرة

1- يكون مشي الطفل وصعوده الإدراج بثقة وإنزال.

2- يركض بشكل جيد.

3- يصعد على الأثاث الكرسي بسهولة.

4- يدفع ويسحب الألعاب على الأرض.

5- يقف على رجل واحدة لفترة بسيطة.

6- يضرب الكرة الكبيرة برجله.

الحركات الدقيقة

1- يلتقط القلم عن الأرض عندما تكون إحدى عينيه مغطاة.

2- يتمكن من يناء 7 مكعبات فوق بعضها.

3- يتعرف على تفاصيل الصور.

4- يمسك القلم باليد المعضلة وبثلاثة أصابع.

5- يتعرف على ألعابه من مسافة (3) أمتار، عندما تكون إحدى عينه مغطاة.

6- يتعرف على صورته في الصور العادية.

السلوك الاجتماعي واللعب.

1- يستطيع الأكل بواسطة الملعقة وأحياناً الشوكة.

2- لا يستطيع التفريق المباشر بين رغباته.

3- يكون نظيفاً ناشفاً أغلب الليالي.

4- يتمتع بنشاط زائد.

5- يراقب الأطفال الآخرين وهم يلعبون وينضم إليهم بعد دقائق.

6- يبدأ باللعب الخيالي.

7- يستعمل التقليد أثناء لعبه ومحاكاة الكبار.

الطفل في عمر (36) شهراً

الحركات الكبيرة

1- يتحسن ركض الطفل وصعوده الإدراج.

2- الارتماء على الأرض عندما يغضب أو يحزن.

3- عدم القدرة على نسخ دائرة.

4- مقاومة الالباس أو النوم أو الذهاب للمرحاض.

وظائف الثقة وأهميتها:

- اللغة إذا ما تعلم فمن خلال الكلام وسرد الأحداث يتعلم الطفل الكثير من الحقائق والخبرات والمفاهيم.
- اللغة أداة اتصال وتطوي للعلاقات الاجتماعية بين الطفل والناس الآخرين.
- اللغة أداة للتعبير عن المشاعر والعواطف متحقق للإنسان الراحة النفسية.
- اللغة رد لتفسير وتنظيم المعلومات التي تصل إلى الدماغ عبر الحواس.

خصائص ومظاهر النمو الجسمي والتطور الحركي لطفل حتى سن الثالثة

السنة الأولى:

1- ينمو ويزداد وزن الطفل بعد الولادة كل شهر بمعدل 600 - 800 غرام.

2- يزداد طول الطفل كل شهر بمعدل 2سم.

3- يحرك الطفل رأسه إلى أعلى وإلى أسفل.

4- يبدأ الطفل برفع رأسه لفترة معينة إذا كان مستلقياً على بطنه.

5- يتابع الأشياء المتحركة بعينيه ويحب الألوان الساطعة كالأحمر.

6- يحاول مسك الأشياء ووضعها في فمه.

7- يقلب الطفل نفسه من وضع البطن إلى الظهر في نهاية الشهر الخامس.

8- يرفع رأسه ويديره يميناً وشمالاً.

9- يمكن أن يجلس مسنوداً بدعامات.

10- ينسق حركة يديه وعينيه.

11- يصبح وزنه في الشهر السادس ضعف وزنه عند الولادة.

12- يركز ثقله على قدمين إذا أمسك بشكل الوقوف.

13- يجلس دون مساعدة أحد في الشهر السابع.

14- ينقل الأشياء من يد إلى أخرى.

15- يبدأ بحركات الزحف في نهابة الشهر السابع.

16- تبدأ أسنان الفك السفلي بالظهور.

17- يتحكم ويحب رمي الأشياء في نهاية السابع.

18- يحاول الوقوف مستنداً على قطع الأثاث في الشهر الثامن.

19- ينقل الملعقة من يده إلى فمه في الشهر الحادي عشر.

20- يلتقط الأشياء الصغيرة من الأرض برؤوس أصابع يده.

21- يمشي في نهاية العام الأول من عمره.

22- يأخذ ويعطي الألعاب للآخرين.

23- يصبح وزنه ثلاثة أضعاف وزنه عند الولادة في نهاية عامه الأول.

24- يزداد طوله 25 سم في عامه الأول.

25- يزداد محيط رأسه حوالي 10-12سم.

26- يكتمل انغلاق يافوخ رأسه في نهاية العام الأول تقريباً.

27- يشير بإصبعه إلى الأشياء.

28- يلوح بيده مودعاً.

29- يتحكم بمجمل كوب ويشرب وحده من الكوب.

30- يسحب ويجر الألعاب ذات العجلات.

31- ينظر باهتمام وتركيز للصور الملونة.

السنة الثانية من عمر الطفل

يزداد وزن الطفل 2كغم سنوياً ويزداد طوله خلال العام الثاني حوالي 13سم بمعدل 1 سم كل شهر تقريباً.

1- تبدأ أنياب الطفل بالظهور.

2- يستعمل الملعقة للأكل.

3- يخلع ملابسه ويتحكم بخلع.

4- يسكب سائل من البريق.

5- تقوي قبضة يده كثيراً.

6- يركب مكعبات وعلب فوق بعضها البعض.

7- يصعد الدرج بمساعدة الكبار في عمر السنة والنصف.

8- يجلس وحده على كرسي منخفض.

9- يمسك القلم من وسطه بقبضة يده.

10- يقلب صفحات كتاب كل ثلاث أو أربع صفحات في المرة الواحدة.

11- يميل لاستعمال يد أكثر من اليد الأخر وفي الغالب اليد اليمنى.

12- يشرب وحده من الكوب ويتحكم بإعادته إلى الطاولة.

13- يصعد الدرج ممسكاً بالدرابزين.

14- يركل الكرة بقدمه ويركض خلفها.

15- يقفز على قديمه ويدور بجسمه كلياً.

16- تتآزر حركة عضلاته الدقيقة فينتشر موزة ويفتح قطعة حلوى.

17- ينحني وهو واقف لالتقاط لعبة عن الأرض.

18- يقود دراجة ثلاثية عجلات مستعيناً بقدميه على الأرض دون.

19- يصعد الدرج دون الاستعانة بشيء وذلك بوضع قدميه علي نفس الدرجة في عمر 28 شهراً.

20- يأكل وحده بالملعقة.

21- يضبط عملية التبول نهاراً مستعملاً المقعد الخاص به.

22- يضع مكعبات أو علب صغيرة فوق بعضها البعض حوالي 5 غلب.

23- يمسك القلم ويخربش خطوطاً منحنية ومستقيمة.

24- تتطور عضلاته الدقيقة فيقلب كتاباً بصفحتين أو صفحة في كل مرة.

25- في نهاية العام الثاني صعد وينزل عن الكرسي لوحده.

السنة الثالثة من عمر الطفل:

1- يزداد طول الطفل في عامه الثالث حوالي 8 سم.

2- يركض بتوازن وبخط مستقيم.

3- يقف على رجل واحدة لفترة قصيرة.

4- يضرب الكرة بقدمه بدقة وتوازن.

5- يبني برجاً من 7-9 مكعبات.

6- يتعرف على تفاصيل الصور في الكتب.

7- يقفز على قدم واحدة لأكثر من مرة.

8- يرسم خطوطاً دائرية وعمودية كبيرة وطويلة.

9- يصعد الدرج بتناوب قدميه على الدرجات.

10- يقفز بكلتا قدميه.

11- يتجنب المعيقات التي أمامه أثناء الركض.

12- يمشي للأمام والخلف.

13- يستعمل دراجة ثلاثية محركاً إياها باستعمال البدالات.

14- يسير على رؤوس أصابعه وبتحكم.

15- يتربع في جلوسه على الأرض.

16- يرمي الكرة ويلتقطها.

17- يبدأ بمسك القلم بأصابعه الثلاث.

18- يرسم وجهاً ويضع له ثلاثة أجزاء على الأقل.

19- يعرف ويسمى لونين أو ثلاثة ألوان.

20- يقطع الورق شرائط طولية بأصابع يديه وفي كثير من الأحيان يمكن أن يقص بالمقص الخاص بالأطفال.

تغذية اليافعين

عند تخطيط وجبات اليافعين من سن (10-16) سنة عموماً، تراعي الاعتبارات الآتية:

1- **الطاقة:** إن كمية الطاقة أو السعرات الحرارية التي يحتاجها اليافع ذكراً كان أم أنثى تعتمد على مقدار النشاط الذي يبذله، وهي تختلف من شخص إلى آخر.

2- **البروتين**: تزيد احتياجات اليافع إلى البروتين وبخاصة البروتين الكامل (الحليب ومنتجاته والبيض واللحوم والأسماك)او الخلطات البروتينية المتكامل) مثل خلطة المجدرة (عدس + أرز). والجدير بالذكر أن من مظاهر الإهمال الغذائي لدى الفتيات، أعراضهن عن تناول مثل هذه الأغذية للمحافظة على قوام نحيل، وبذلك يعرضن أنفسهن لفقد لدم) والضعف العام وفقدان المقاومة للأمراض .

3- **العناصر المعدنية**: لابد من التزود بالأغذية الغنية بالكالسيوم بسبب النمو السريع للهيكل العظمي).

وكذلك بالأغذية الغنية بالحديد (وبخاصة في النظام الغذائي للفتيان) إضافة إلى زيادة تناول الأغذية الغنية باليود، بسبب زيادة نشاط الغدة الدرقية في هذه الفترة.

4- **الفيتامينات**: تزيد حاجة اليافع إلى مجموعة فيتامين (ب) لتمثيل مواد الطاقة والمساعدة على نمو العضلات.

الفصل الخامس

البعد الاجتماعي والانفعالي للطفل

الثقة والتثمين للأداء العقلي:

يجب تعزيز ثقة الطفل بنفسه، ولدى الأهل الدور الأكبر في هذا الأمر، وذلك بتقدير ما يفعله الطفل ويقوم به، حتى يثق الطفل بقدراته ويستمر ببذل الجهد المطلوب منه، كما يجب منح الثقة والتثمين للأداء.

اللعب:

أن تشجيع الأهل للطفل على اللعب مهم جداً، سواء أكان في حالات اللعب الفردي أو اللعب الجماعي مع من هم في مثل سنه، وأن للألعاب الهادفة دوراً في تنمية قدراته العقلية وتفعيلها، كما أن مشاركة الأم لطفلها في لعبة يؤثر ويزيد من مستوى تطور الطفل ولابد من اهتمام الأم بطفلها وتشجيعه على اللعب.

الجو الاجتماعي للأسرة:

إن توفير الجو الاجتماعي المرح للطفل داخل الأسرة، مثل محبة أفراد الأسرة للطفل ومحبة أفراد الأسرة لبعضهم البعض وحنوهم على بعضهم ومشاركتهم ودعمهم لبعضهم، يزيد من شعور الطفل بالمرض والثقة بالنفس، ويدعم شخصيته، وهذا بالتالي سيكون له الأمر الإيجابي على تطور قدراته العقلية.

الحنان:

إن الحب والحنان الذي تمنحه الأم لطفلها من خلال حضنه وتقبيله أو إشعاره بأنه قريب منها يؤثر على تطور الطفل عقلياً، ويشبع في نفسه الرضا والسرور ويزيد من إقباله على الحياة.

الفرح:

يجب أن يشعر الأم طفلها بمشاعر الفرح والغبطة والسرور، لان أداءه العقلي يرتفع عند شعوره بالراحة والسعادة التي توفرها لـه أمه في المواقف المختلفة وحين تشاركه في مشاعر فرحه.

التنقل:

إن مساعدة الأم لطفلها في تنقله وتعليمه أساليب التنقل السليمة والجيدة، وإصرارها على تدريبه على مهارات المشي والركض والقفز مثلاً، كل ذلك يساعد على اكتساب مهارات التنقل السليمة والجيدة، كذلك فإن مشاركة الأم لطفلها من خلال أخذه لجميع الأماكن التي تذهب إليها إذا توفرت فيها شروط الأمن والسلامة وإطلاعه عليها، كل ذلك يساهم في توسيع مدارك الطفل.

الحرية الإيجابية:

على الأم أن توفر لطفلها مساحة من الحرية، بحيث تشعر الطفل بالحرية الإيجابية خلال قيامه بالنشاطات اليومية المختلفة، وتعطيه فرصة ليختار ملابسه وألعابه والألوان التي يفضلها، وهذه أمور يحتاج الطفل لأن يشعر بأنه حر في اختيارها. (حر فيها يقول ويفكر ويسأل ويعمر ويتحرك وينجز) على أن تكون حرية غير ضارة وضمن إطار مراقبة الأم، والأصل في هذا أن الحرية تحرر العقل والفكر ليمتد إلى أقصى مدى، ولا تنس الأم أن كثرة التعليمات الموجهة للطفل ورسم الحدود الكثيرة تعمل على الحد من مستوى التفكير الجيد عند الطفل.

الاستقلالية الموجهة

إن الطريقة التي تشعر الأم طفلها بها أن مستقل مهمة جداً في حياة ذلك الطفل بحيث يصبح قادراً على اتخاذ القرارات، بدءاً بالأمور البسيطة والتي ستتطور عنده إلى الأمور الأكبر والأعقد، وهذه الاستقلالية التي تمنحها الأم لطفلها يجب أن تكون استقلالية موجهة من قبلها كي تصبح أكثر إيجابية. وقد وجد أن منح الطفل الاستقلالية

وتدريبه عليها يزيد من قدراته العقلية ويطورها، لأن الاستقلالية تعني اعتماد الطفل على نفسه في إنجاز بعض المهمات، وعملية الاعتقاد على الذات هذه تحتاج بالضرورة إلى استخدام القدرات العقلية والتفكير وتنفي الاتكال وخمول الذهن.

الحالة الانفعالية للأم والأسرة:

لقد وجد أن الحالة الانفعالية للأم والأسرة ينعكس تأثيرها على الطفل بشكل كبير. ويبرز دور الأم وأسرة الطفل هنا في محاولة عدم تعرض الطفل أو تأثره بالحالة الانفعالية السيئة التي قد تعاني منها الأم أو أحد أفراد الأسرة، لأن الطفل حساس وقادر على تمييز مشاعر الحزن أو الغضب أو الفرح، أن الحالة النفسية للام ومشاعرها تنتقل للطفل وتؤثر عليه وعلى تطوره، لذا يجب أن توفر الأم والأسرة الجو المريح البعيد عن المشاكل والنزاعات، وذلك رفقاً بأطفالهم وضماناً لحسن نشأتهم، كلما أن الحزن أو الغضب والانزعاج يحد من عملية التفكير عند الطفل.

الأمن والوقاية:

- الوقاية من الأمراض:

خلال فترات النمو المختلفة التي يمر بها الطفل قد يتعرض للإصابة بالعديد من الأمراض (كالحصبة - السعال الديكي - الكزاز - الدفتيريا)، لذا فإن على الأم أن توفر لطفلها سبل الوقاية التي تحميه من هذه الأمراض ومن تأثيراتها السلبية، ويجب عليها أن تتأكد من تناوله للمطاعيم المختلفة التي تؤمن له الحماية والوقاية على المدى البعيد، أن تعليم الطفل أسس النظافة والعناية بذاته يمثل درع وقاية ضد الأمراض، وأن يمنح الطفل بالصحة وحمايته من المرض سيساهم بتطور قدراته العقلية بشكل سليم في حين أن كثرة تعرض الطفل للأمراض في السنوات المبكرة من عمره تؤدي إلى إحباط وإعاقة في النمو والتطور بشكل عام وتؤثر سلباً على التطور العقلي بشكل خاص.

- الوقاية من الحوادث:

إن طبيعة الطفل وحركته الزائدة تعرضه للإصابة بالحوادث، لذا يجب على الأم

أن توفر له البيئة المنزلية الآمنة، وذلك برفع الأدوات الحادة وعدم ترك الأدوية الخطيرة والمبيدات والمنظفات في متناول يديه. كذلك يجب توعية عما قد يؤذيه، والعمل على حمياته من الحوادث والتعرض للخطر، ومراقبته أثناء لعبه. والعمل على حمايته من الارتطام بالأرض أو الأشياء الصلبة خاصة فيما يتعلق بإصابات الرأس.

- الحماية من المقارنة مع الآخرين:

إن الطفل في السن المبكرة لا يعي مفهوم مقارنة نفسه بأقرانه، لكنه بعد ذلك يبدأ باختيار مثل هذه المشاعر، وهنا يأتي دور الأم بقبول فرد طفلها والإيمان بمقدرات الأطفال المختلفة، ولابد من التسليم بوجود هذه الاختلافات، ويتمثل دور الأم في جعل الطفل يكتشف نفسه، ويقبل الاحتمالية في أن يخطئ أو يصيب وكيف يكون قادراً على مواجهة كلا الأمرين. المهم هنا لا تدع الطفل يوضع تحت ضغط مقارنته بغيره مثل (انظر ماذا فعل أخاك أو كيف يدرس أو كيف ينشد وأن لا تستطيع... هيا ... حاول).

- الحماية من الخوف والمخاطر:

لابد أن يحس الطفل بمشاعر الخوف، ولابد أن يختبرها مهما حاولت الأم إبعاده عنها، أنها لا تستطيع أن تضبط جميع المواقف التي سيمر بها دون أن تكون معه. لذا لابد للام أن تدب الطفل على تجربة الخوف، لان الخوف عبارة عن شعور موجود عند كل الأفراد، ولكن يجب أن تمنحه الثقة بنفسه وتمنحه وسائل دفاع بحيث تبعده عن سيطرة هذا الشعور. وبالمقابل فإن كثرة إثارة الخوف عند الطفل أن تمريضه للمخاوف يعيق أداؤه العقلي، وبالتالي يسهم في إعاقة تطوره العقلي.

- الأجهزة الكهربائية والموجات الكهرومغناطيسية:

لدى كل الأطفال فصول وولع بمعرفة الأشياء واكتشاف خفاياها، وأهم شيء هو رغبتهم في الأجهزة الكهربائية، لكن مثل هذه الأدوات قد تكون خطيرة ومؤذية للطفل. وعلى الأم أن تحمي طفلها، وأن تقوم بتوعية وتوضيح مخاطر هذه الأجهزة

عليه. كما أن وجود الطفل في الأماكن التي يكثر فيها استخدام الأجهزة الكهربائية، أو وجوده في أماكن قرب محطات الضغط العالي باستمرار يؤثر على نموه وتطوره بشكل عام وخاصة على قدراته العقلية.

- ظروف الحمل:

كلما كانت ظروف الحمل عند الأم سليمة، فإن هذا سيؤدي إلى ولادة طفل سليم، وأن أي إرباك أو أذى أو خطر يهدد حالة الأم أشياء الحمل، سينعكس سلباً على نمو وتطور الجنين، وبالتالي يؤثر على التطور العقلي عند الطفل. ولا ننسى للرضاعة الطبيعية من دور في رفع مستوى ذكاء الطفل.

- المباعدة بين الأحمال:

كلما تقاربت الأحمال عند الأم فإن ذلك سيؤثر على نمو وتطور المواليد لديها، لأن تكرار الأحمال المتقاربة وكثرتها يؤدي إلى تدهور صحة الأم العامة، وهذا الاعتلال الصحي عند الأم يؤدي إلى عدم تمتع أجنتها بصحة جيدة، وهذا بدوره يؤثر على جوانب النمو والتطور عند الطفل خاصة في مجال التطور العقلي.

أنشطة تعليمية

- التمثيل (التقليد)

الأطفال بطبعهم يحبون اللعب التمثيلي ، لذا يجب تشجيع الطفل على ذلك ومشاركته والتفاعل معه، وتقديم المكان والمواد (ملابس كبار وحاجيات) التي يرغب باستخدامها في لعب أدواره التمثيلية، لأن هذا يساهم في تطور مهارات التفكير والإبداع لديه.

إن رواية القصص للأطفال باللغة العامية وقراءتها اللغة الفصيحة توسع خيال الطفل وتنمية وتزيد من تطوره المعرفي وتدرب الإدراك لديه وتساهم في تطوره العقلي بشكل عام.

- **القراءة المبكرة:**

إن القراءة المبكرة للطفل مهمة جداً حتى لو كان الطفل لا يجيد القراءة، لما لها من أثر كبير في تدريب الطفل على إحدى استراتيجيات التعلم، كما أنها تساعد على توسيع مدارك الطفل.

- **الخيال:**

إن الخيال هو الأصل في تطور العملية الإبداعية عند كل الناس، وبما أن الخيال أكثر غزارة وفاعلية عند الأطفال، لذا فلابد من تشجيعه وتنمية ومراعاة عدم تأنيب الطفل عليه وربطه بخاصة الكذب.

الظروف والبيئة

- **المناخ ودرجة الحرارة:**

إن المناخ اللطيف ودرجة الحرارة المعتدلة هما أساس توازن العمليات التي تجري في جسم الإنسان، وهذا مهم لنمو وتطور الفرد بشكل عام، لذا يجب مراقبة درجة حرارة المنزل بحيث لا يكون حارًا جداً أو بارداً جداً.

- **الإضاءة:**

إن الإضاءة والإنارة الطبيعية مهمة جداً لتطور الطفل وإثارة تفكيره، فالإنارة الكافية شرط من شروط القراءة الصحيحة ورؤية الأشياء بوضوح للمحافظة على سلامة العين.

- **تهوية المكان ونسبة الأوكسجين:**

إن الهواء النقي ونسبة الأكسجين المتوفرة في الجو ضرورية لعملية التنفس، وبالتالي مهمة لتزويد الدماغ بالأكسجين اللازم لعمله، فعلى الأم التأكد من تهوية الأماكن التي يتواجد فيها الطفل باستمرار، ويذكر العلماء أن الدماغ وحده يستهلك ثلث كمية الأكسجين التي يستقبلها الجسم ككل.

- **الملابس:**

إن للخيوط الطبيعية أثراً فاعلاً في شعور الطفل الإيجابي عندما تلامس الجلد، لذا ينصح بان تعمل الأم قد الإمكان على توفير الملابس القطنية لطفلها (لتوفرها ورخصها)، والملابس المريحة في تفصيلها، لما لها من أثر في نشاط الطفل وحركته، وبالتالي لما لها من علاقة وأثر إيجابي على تفكير الطفل.

- **الألوان:**

إن للألوان المفرحة أثراً على مستوى تعلم الطفل وتفاعله مع الأنشطة ومع الآخرين، وكلما تحسنت عملية التعلم ساهمت في تطور القدرات العقلية عند الطفل.

الباب الثالث

التطور العقلي للطفل في مراحل النمو

الفصل الأول: التطور حتى عمر (24) شهراً

الفصل الثاني: المراهقة

الفصل الثالث: أمور يجب مراعاتها من قبل الوالدين في التعامل مع المراهقين

الفصل الرابع: النمو العقلي والمعرفي

الفصل الأول

التطور حتى عمر (24) شهراً

الحركات الكبيرة

1- يستطيع المشي بتناسق تام ويتجول حيث يشاء.

2- يقف مستطلعاً الأشياء ويتأمل بها.

3- يستطيع الصعود على الكرسي ويجلس وحده ثم ينزل عنه.

4- يصبح توازنه في المشي جيد.

5- يستطيع الإغناء لالتقاط أي شيء عن الأرض.

6- يستطيع الجلوس على دراجة ذات ثلاث عجلات ولكنه لا يستطيع استعمال البدالات.

7- يستطيع المشي إلى الخلف محتفظاً بتوازنه.

8- يصعد الإدراج لوحده.

9- يستطيع ركل الكرة بقدمه دون أن يفقد توازنه.

10- يحب دفع الأشياء المتحركة بسرعة فيزداد ثقته بنفسه.

الحركات الدقيقة والإبصار:

1- يصر على إطعام نفسه بنفسه ويستطيع إمساك الملعقة جيداً.

2- يستطيع أن يشرب من الكوب دون أن يسكب منه شيئاً.

3- مع نهاية العام الثاني يكون الطفل قد تمكن من السيطرة على علمية التبول خلال النهار.

4- يستطيع خلع حذائه وجواربه وبعض ملابسه.

5- يستطيع نزع غطاء قطعة الحلوى وحده.

6- يبني برجاً من (6) مكعبات.

7- يقلب صفحات الكتاب صفحة صفحة.

8- يبدأ في الرسم.

السمع والنطق

1- تبلغ الكلمات التي يتحدثها الطفل خمسين أو أكثر.

2- تتطور عنده ملكة الكلام عند الطفل.

3- يسأل الطفل باستمرار عن أسماء الأشياء والأشخاص.

4- يحب سماع الأغاني والأناشيد المفضلة.

5- يستطيع أن يشير للأشياء التي يذكر اسمها.

6- يميز أسماء الأشخاص والأشياء المألوفة لديه.

السلوك الاجتماعي واللعب:

1- يستمتع الطفل بعمر سنتين باللعب في الأشياء الصغيرة.

2- يرحب بمشاركة الكبار له في اللعب.

3- يحب مسك الأشياء الجديدة وتقليبها بين يديه واستكشافها بعض الوقت.

4- يتابع حركة والدته في المنزل ويقوم بتقليدها.

5- يحب لفت انتباه والدته باستمرار.

6- يستطيع الوالدين مساعدة أطفالهم باللعب والتفكير.

إن الهدف الأساسي من اللعب عند الطفل في هذه المرحلة هو الاكتشاف والتجربة والاستطلاع ولمساعدة الطفل في اللعب بحيث:

1- تقديم المساعدة الجسدية.

2- مشاركة الطفل في بعض ألعابه.

3- تقديم الاقتراحات للطفل أثناء اللعب.

ألعاب تعزيز التطور الحركي

1- بناء المكعبات الخشبية والبلاستيكية.

2- استعمال القطع الخشبية في البناء.

3- القصة والتلوين.

4- اللعب بالمعجون.

5- إلباس الرمي ونزع ملابسها.

6- الدمى المحشوة.

7- الحصان الهزاز.

8- العجلات القابلة للدحرجة.

9- القطار.

10- السيارات.

11- الألعاب التي تؤدي على لوحات.

12- رفع الأعواد الخشبية عن بعضها.

الطفل مفرط النشاط:

يجد بعض الأطفال صعوبة كبيرة في التركيز على نشاط معين، فتراه ينتقل من نشاط إلى آخر دون أن يركزوا انتباههم على أمر واحد أكثر من بعض دقائق وهؤلاء هم الأطفال مفرطوا الحركة.

من الأمور التي تشير إلى وجود الحركة المفرطة عند الطفل.

1- التململ معظم الوقت.

2- الانتقال من نشاط إلى آخر بسرعة.

3- الميل إلى الإفراط بالجري والتسلق.

4- الحركة المستمرة أثناء النوم.

5- صعوبة الاستمرار بالجلوس أثناء الوجبة.

ولمواجهة ذلك ينصح الأهالي بـ :

1- توفير فرص اللعب بكثرة.

2- وضع حدود قليلة واضحة سهلة التذكر.

3- امتداح الطفل عند التقيد بالأوامر.

4- تجنب المثيرات الزائدة.

5- تجزئة النشاط المطلوب من قبل إلى أنشطة صغيرة متشابهة.؟

6- تهيئة الطفل قبل حدوث أي تغير.

7- منح الطفل فترات للانطلاق بمعزل عن الآخرين.

الأمور التي تدعو للاستشارة والتقييم:

1- عدم القدرة على رمي كرة فوق الرأس.

2- عدم القدرة على القفز في نفس المكان.

3- عدم القدرة على إمساك القلم.

4- وجود صعوبة في تحريك القلم.

5- التعلق بالوالدين مع البكاء عند مغادرتهم المنزل.

6- عدم الاهتمام بالألعاب الجماعية.

7- إهمال الأطفال الآخرين.

8- عدم الاستجابة وللأشخاص من خارج المحيط العائلي.

اعتبار لنتائجها:

لهذا المستوى أيضاً مراحل هي:

المرحلة الأولى: انسجام وتوافق العلاقات بين شخصية (ولد فتاة فاتنة)

في هذه المرحلة يكيف الطفل والمراهق سلوكهما حتى يصبح سلوكاً مرحباً وموافقاً عليه من قبل الآخرين، ويحاول أن يناول رض الأسرة والجماعة والمجتمع عنه وعن أخلاقه حتى يقال عنه (هذا ولد جيد، وهذه فتاة فاتنة وجميلة)

المرحلة الثانية: مرحلة التكيف لمراعاة النظم والقوتين الاجتماعية يتسم سلوك الفرد في هذه المرحلة بمراعاة ؟ وإطاعتها كما أنه يظهر احتراماً شديد للسلطة الاجتماعية ويستمر في مراعاة نظمها وممارسة الأعمال والمهام المتوجب عليه القيام بها.

المرحلة الثالثة: مرونة التكيف المبدئي العقد الاجتماعي تعتبر هذه المرحلة مرحلة التكيف لمبادئ العقد الاجتماعي.

وسنتحدث في هذا الباب - بإذن الله تعالى - عن نمو وتطور الأطفال من سن (3-6) سنوات، وسنقوم بتناول أبعاد النمو والتطور في هذه المرحلة العمرية لكل من:

- النمو الجسمي
- التطور الحركي.
- التطور العقلي.
- التطور اللغوي .
- التطور الانفعالي والاجتماعي وهناك أساسيات عامة لجميع جوانب النمو والتطور نلخصها في:

1- أن النمو الجسمي يسير عند كل الأطفال من الداخل إلى الخارج ومن الأعلى إلى الأسفل، أي أن النمو يسير من الرأس إلى الأسفل.

2- أن لكل جانب من جوانب النمو والتطور يعتمد على سلامة التطور في الجوانب الأخرى، أي لا يمكن أن ننظر إليه منفرداً بل هو حلقة متصلة ومرتبطة بالجوانب الأخرى للنمو، أي أن كل جانب من جوانب النمو والتطور يستمد قوته من قوة غيره.

3- إن مرحلة النمو والتطور الواحدة تشير بسرعات متفاوتة ففي فترات عمرية معينة تكون سريعة وأحياناً تكون متوسطة وأحياناً تكون بطيئة وساكنة.

4- أن جميع جوانب النمو عند الأطفال لا تسير مع بعضها بنفس السرعة أو بنفس التباطؤ، بل إن لكل مرحلة من مراحل النمو نظامها الخاص.

5- إن كل مرحلة عمرية من مراحل النمو والتطور عند الأطفال تعتمد على المرحلة التي سبقها، وتتأثر بها، وهي أيضاً تؤثر في المرحلة التي تليها.

6- لكل مرحلة خصائصها المعينة وتوقيتها المعين، لذا يجب أن يكون تدخل الوالدين واضحاً ومجدياً في كل مرحلة.

7- إن جميع الأفراد يتعلمون من الجو المحيط بهم منذ الولادة إلى المالانهاية ولكن فترة عمر (9) اشهر إلى (3) سنوات ونصف تقريباً هي أهم مرحلة من مراحل الإنسان وخاصة في تعلم اللغة.

8- لا يمكن أن تسرع عملية النمو والتطور في أي مرحلة دون أن يتم في شيء في الزمن الطبيعي لحدوثه.

لان التدريب وحده لا يكفي على الرغم من أنه ملازم للنضج الوظيفي للأعضاء.

9- يتشابه أطفال العمر الواحد في بعض المظاهر، إذا كانوا في حالة طبيعية سليمة ومعافاة، وليس ضرورياً أن يكونوا متساوين في النمو والتطور بشكل دقيق.

10- جميع مظاهر النمو والتطور المختلفة تشكل البيئة والوراثة معاً. كما أن جميع جوانب النمو والتطور تتأثر بالعوامل البيئية المحيطة وتعمل الظروف البيئية الملائمة على دفع عملية النمو والتطور للأمام.

11- إن حماية جميع جوانب التطور من الإعاقة أسهل من أن نعالج مشكلة تحدث في النمو والتطور، فالوقاية أقل جهداً وأوفر وقتاً واكثر نفعاً من العلاج.

12- أن أي مشكلة أو إصابة لأي جانب من جوانب التطور لن تكون منفصلة في تأثيرها على الفرد، بل أنها ستؤثر في جميع جوانب نشاطاته وعلى أبعاد نموه وتطوره المختلفة.

أسباب التلعثم:

1- سبب عضوي مباشر يعتقد أنه خلل في الإدراك السمعي.

2- اضطراب في الكلام له أساس عصبي.

3- توقعات من الأبوين تسبب للطفل التوتر خاصة إذا حاولا إجباره وهو صغيرة جداً.

4- المشاكل العائلية المستمرة داخل الأسرة.

الطرق المناسبة للوقاية:

1- عدم إجبار الطفل على ممارسة الكلام بالقوة.

2- قراءة قصص للأطفال ؟

3- تشجيع الطفل على الغناء.

4- توفير جو عائلي مشبع بالمحبة.

5- تنمية الشعور بالثقة بالنفس من خلال مساعدته بالاتصال في الآخرين.

6- تشجيع الطفل على التعبير عن انفعالاته وعدم إشعاره بالخزي والعار للحديث عنه.

7- عدم انتقاد الطفل على أي عمل غير مرغوب به.

8- عدم إجبار الطفل على الغناء أمام الغرباء.

أنواع من أساليب العلاج المقترحة:

1- تشجيع الطفل على التباطؤ في الكلام.

2- التحدث مع الطفل بهدوء واجعلوا مخارج الألفاظ واضحة.

3- إلغاء النشاطات التي لا يحبها الطفل والتي تسبب له التوتر.

4- مكافأة الطفل عندما يتحدث بانسياب.

وتتركز الأحكام الأخلاقية هنا حول الذات حيث توصف الأفعال والأعمال بالسوء أو الصلاح، بالصواب أو الخطأ، طبقاً لما تجلبه للطفل من انشراح وشعور بالمتعة، أو إحساس بالألم وما يسببه ذلك من ثواب او عقاب، ولهذا المستوى مرحلتين:

المرحلة الأولى: مرحلة التكيف للثواب والعقاب: وهنا يحدد الطفل الجيد من الأفعال والرديء منها، وهنا يتجنب الأطفال (الألم) ويذعنون من غير تردد إلى القوة التي تعزز النظم الأخلاقية، دون أن يكون لديهم أي تصور عن أهمية هذه النظم.

المرحلة الثانية: وفي هذه المرحلة نجد سلوك الطفل الصحيح يقوم على أساس تبادل الامتيازات لتأمين حاجاته ومتطلباته ، وأحياناً حاجات الآخرين أن عدم المساواة بشكل واضح، وعدم تبادل اللطف يمكن تفسيره بطريقة عملية على أساس أنه أحد العوامل التي تشير إلى القسوة والتحجر في الأخلاق.

خصائص ومظاهر التطور اللغوي عند الطفل من سن الرابعة إلى السادس

أ) 4-5 سنوات

- الاسترسال في الكلام حتى أنه يلقب بالثرثار الصغير.
- تتمركز لغة الطفل حول ذاته، فما يهمه من أحاديث أو مواضيع يعتقد بأنها تهم الآخرين أو نراه متحدثا ومستمعا لحديثه في نفس الوقت.
- كثرة الأسئلة واستمراريتها.
- قلب أو حذف بعض الأحرف من الكلمات بطريقة مضحكة.
- التهويل والمبالغة عندما يصف حدثا أو ينقل خبراً.
- لا يهتم بقواعد اللغة، فنراه يعمم حمل مثل (كلمات صفحات)
- يردد الكلمات الجديدة التي تعلمها، ويحب الإعادة والتكرار.

- يسأل عن معاني الكلمات التي لا يفهمها.
- يستخدم جملا طويلة كاملة تشمل كل أجزاء الكلام.
- يهتم بالكلمات والرموز المكتوبة ويسال ويحاول كتابتها.
- يربط الكلمات بمدلولاتها ورسومها.
- ينقد الاستمتاع والإصغاء لديه، من استماع يقظ صادق إلى استماع تحليلي.
- يصلح أخطاؤه اللغوية تلقائياً، خاصة إذا سمع لغة سليمة وواضحة.
- لاحظ التشابه والاختلاف بين الكلمات والأصوات.
- يركز بصرف على الرموز والكلمات المطبوعة، ويقارن ويربط بين الكلمات المتشابهة.

إرشادات وتوصيات تساعد في دعم التطور اللغوي للطفل من عمر 4-6 سنوات

- ضرورة التأكد من سلامة الأعضاء المرتبطة بالكلام (حاسة السمع - لجام اللسان - سقف الحلق)
- عدم تصحيح أخطاء الطفل اللغوية بل إسماعه لغة صحيحة وسليمة.
- إعطاء الطفل تعليمات واضحة ومختصرة، وبصوت واضح،
- التحدث بهدوء، وبالنظر لعيني الطفل ليستمع ويدرك ما يقال له.
- إعطاء الطفل فرصا كثيرة للتحدث والتعبير عن مشاعره وانفعالاته.
- إسماع الطفل كلمات وجمل جديدة وأصوات متباينة وأغاني وموسيقى.
- إجابة أسئلة الطفل بإجابات مقنعة ومفهومه له.
- تزويد الطفل بالألعاب التي تثير لغة التمثيلي.
- ربط محادثة الطفل بالأحداث اليومية ليسهل فهمها.
- قراءة القصص للطفل وتزويد الأغاني ومشاركته في مناقشة أحداث القصة.
- إهمال تأتأة الطفل العرضية (لا تستمر لأكثر من شهرين وتظهر ما بين 2-4 سنوات وعدم تذكيره بها بل تعزيز ثقته بنفسه.

- الاهتمام بتنمية استعداد القراءة عند الطفل، واستغلال كل الفرص والمناسبات للقراءة له.
- الاهتمام بتنمية استعداد الكتابة عند الطفل، وتوفير الأدوات اللازمة للكتابة.
- تقديم الكتب والقصص كهدايا للطفل.
- اصطحاب الطفل للمكتبات لمعارض الكتب، والمتاحف.
- من الأمثل أن يكون أفراد الأسرة، القدوة في القراءة والكتابة أمام طفلك.
- يجب أن يشعر الطفل بسعادتك وتمتعك عندما تقرأ له ليتعلم، ويربط القراءة بالمتعة والسعادة.
- مهارة القراءة تحتاج إلى تمييز بصري - كبير سمعي - تعلم تجاه اليمين لليسار - الاتجاه من أسفل إلى أعلى - التذكر. هذه المهارات يجب ان يدري عليها بأنشطة متنوعة وكثيرة ليسهل عليه القراءة، خاصة مهارة التذكر والتي تعزز وتتطور باستعمال ؟ المركبة.
- معارة الكتابة تحتاج لتنمية العضلات الدقيقة في رؤوس أصابع اليد - تناسب حركة الأصابع والبصر - لهذا يجب إعطاء الطفل أنشطة وألعاب تنمية عضلات أصابعه وتناسق حركتها مع حاسة البصر.

خصائص ومظاهر التطور الاجتماعي والانفعالي للطفل، من عمر 4-6 سنوات:

أ) 4-5 سنوات

- ينشط خيال الطفل بشكل ملحوظ خاصة للأشياء غير مألوفة.
- يميل الطفل للاستقلالية، ويتطور شعوره بذاته ويقل اعتماده على غيره.
- يظهر اهتمامه بمعرفة الاختلاف بين الولد والبنت.
- يبدأ بتمييز الواقع من الخيال.
- يحب الآخرين ويتعاطف معهم ويشاركهم عواطفهم.

- تقل أنانية الطفل، ويميل للمشاركة واحترام النظام وأدوار الآخرين.
- يبني علاقات صداقة مع أطفال معنيين 2-3 أطفال.
- يميل للهدوء خاصة في حل الخلافات ويبتعد عن الصراخ والافتعال.
- تظهر أنماط سلوكية وشخصية للطفل والتي تمدوها عوامل الوراثة بشكل رئيسي، والبيئة تطور هذه الصفات الوراثية وتعد لها وتهذبها.
- يتقبل الطفل في هذه المرحلة قواعد البيئة الاجتماعية، وهذا دلالة على تطوره الاجتماعي.
- تتطور لدى الطفل مبادئ أخلاقية يهتم بها ويحاول تطبيقها.
- كثير الإلحاح والإصرار على تلبية مطالبه.
- يهتم بالتجارب الجديدة والمغامرات.
- يبدأ الطفل باللعب التعاوني المنتظم وفق قواعد وأنظمة يتقيد بها في أغلب الأحيان.
- يضبط انفعالاته خاصة أمام الغرباء.

ب) 5-6 سنوات

- تلعب العلاقات الأسرية دوراً بالغ الأهمية في التطور الانفعالي والاجتماعي للطفل، فهو يحتاج للشعور الدائم والمستمر بأنه محبوب ومقبول، ويحتاج للشعور بأنه عضو فعال في الأسرة يشاركها في كل قرار أو عمل.
- تتطور مفاهيم أخلاقية مجردة عند الطفل _(الحلال والحرام - الشفقة والقسوة - الصدق)
- يدرك ويعي سلوكه وتصرفاته ويعدل بها وفق الموافق.
- يتقبل في أغلب الأوقات توجيهات الكبار.
- يبدأ تطور الضمير والمشاركة الوجدانية للآخرين.
- يتأثر بممارسات وقيم وعادات المعلمين في روضته.

- يسعى للاستشارة بحب ومدح المعلمين أو المربين وجلب انتباههم له.
- يدرك القواعد والأنظمة.
- تواجهه تحديات كثيرة عاطفية اجتماعية، قد تؤدي إلى شعوره بالإحباط والتوتر.
- يضع أسس وقواعد بينه وبين زملائه، وهو ما يسمى القانون غير المحكي بين الأطفال.
- يزداد اهتمامه بنفسه وثيابه وعلاقاته مع الآخرين.
- ينطلق من الوصف الجسمي الشكلي لأصدقائه إلى الوصف الداخلي والعاطفي لأصدقائه.
- يفهم ذاته ويفهم الآخرين فهما أعمق، ويكون نظره عن نفسه وعن الآخرين.
- يتأثر شعور وعاطفة الطفل بنظرة الآخرين له.
- يميز بين الصواب والخطأ، ويميل بالغالب للتقيد بالأنظمة والتعليمات.
- يظهر ميل للصداقة من نفس الجنس.
- يميل بعض الأطفال للشعور بالخجل والبعض الآخر يميل للعدوانية لجلب الانتباه.
- يقدر الأطفال الدعابة والمزاح الإيجابي ومشاعر الابتهاج في هذه المرحلة.
- يتعلم الصبر والانتظار ويتعلم برغباته، وهذه أمور هامة لتطور شخصية الطفل.

الفصل الثاني

المراهقـــــــــة

إن أول من تحدث عن المراهقة وكتب عنها في العلم الحديث هو (جورج ستانلي هول) وهو أمريكي متخصص في علم النفس أو عالم من علمائه بل هو مؤسس علم النفس، وهو صاحب الاقتراح بفكرة مرحلة المراهقة (Adolescence) كمرحلة وسط بين البلوغ الجنسي والرشد وذلك في نهاية القرن التاسع عشر.

وقد بني نظرياته التي نشرها عام (1904م) على نظرية (داروين) للتطور، وكانت المراهقة في رأيه مرحلة الضغط والعاصفة. (Storm and Stress) والتي تعكس مرحلة انتقال مضطرب وتطور في رأيه أن البيئة لا تأثير لها على التغيرات التي تحدث في المراهقة.

إن بعض المجتمعات يتحدد فيها سن الرشد مع البلوغ الجنسي، ويرى البعض أن كل ظروف المراهقة ما هي الإضاعة أوجدتها ظروف المجتمع الصناعي بكل تعقيداته وتراكيبه.

ففي المجتمعات الريفية الزراعية والمدن الصغيرة، نرى أن الفتى أو الفتاه بمجرد أن يصلا إلى سن البلوغ حتى توكل إليهما أعمال الراشدين، فيكتبا فيكتسبا صفات الرشد، وهذا مثلا واضح جداً في بيئة الإسلام.

فإن قصة إسلام سيدنا علي بن أبي طالب كرم الله وجه وهو في العاشرة من عمره، وقيادة أسامة جيش كبير لجب وهو في السادسة عشر وغيرها الكثير من القصص الإسلامية التي توضح أن بلوغ الشباب سن الرشد ما هو الإنتاج مجتمع راشد.

وسبب ظهور فترة المراهقة تنبع من نظم التعليم التي وضعت وكان الهدف منها الإعداد للرشد، وقد تزداد اعتمادية الفرد في هذه المرحلة مما يسبب في تأخير مرحلة البلوغ والرشد.

ما هي المراهقة؟

المراهقة هي فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد والعقل والروح لدى الشاب المراهق وهي فترة نمو سريع لهذه الجوانب كلها، وقد قيل أن فترة المراهقة هي انقلاب كامل.

ويحدث في فترة المراهقة الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية إلى جانب التغيرات العقلية والجسمية والنفسية.

وهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، لان مرحلة الطفولة كانت تحصل فيها تغيرات طفيفة وتدريجية على عكس فترة المراهقة التي تجري فيها التغيرات بمعدلات كبيرة جداً، وتتميز فترة المراهقة بتغيرات شاملة وسريعة للفرد.

وقد تطول فترة المراهقة أو تقصر تبعاً لحضارة المجتمع وقد تلغي هذه الفترة من العمر، وينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد مباشرة كما هو الحال في المجتمعات البدوية والقروية.

وقد تطول فترة المراهقة فتسبب القلق والاضطراب كما هو الحال في المجتمعات المدنية المعقدة فالبيئة لها دور كبير في طول أو قصر أو وجود أو انعدام مرحلة المراهقة.

وقد يكون النمو الجنسي في فترة المراهقة أزمة حقيقية والسبب في هذه الأزمة هي النظم الاجتماعية الحديثة.

وقد بالغ البعض في وصف المراهقة بالجنون أو العاصفة أو مرحلة مرضية يحتاج فيها المراهقين إلى علاج، وقد ظل هذا الرأي مقبولاً لفترة طويلة إلى حين أن أكدت الدراسات الحديثة إن المراهقة ليست حالة مرضية ولا هي مرحلة عواصف وضغوط، إنما هي مرحلة نمو سريع وتحول من الطفولة إلى الرشد.

وتنشأ أزمة المراهقة من تعقد الحياة العصرية، وطول الفترة التي يحقق فيها المراهق استقلاله الاقتصادي، لذا نرى أن المراهقة أخف في الريف عنها في المدينة.

المراهقة هي:

مرحلة النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي التي تطرأ على الأبناء في

فترة معينة من أعمارهم، وتكون غالباً ما بين (15-18) سنة، وقد تسبب لهم بعض المضايقات أو حتى المشاكل والسبب في ذلك يعود إلى قلة الخبرة في التعامل مع الحياة والمراهق في اللغة هو: مشتق من الفعل (مراهق) أي اقترب. وفي الاصطلاح العلمي هو: الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي.

والمراهقة أيضاً تعني: التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي، ويشير ذلك إلى حقيقة هامة هي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة، ولكنه يحصل بشكل تدريجي.

ولا تعني المراهقة عند الفتى أنه يمكن الاعتماد عليه أو محاسبته كرجل. وقد وردت كلمة المراهقة في بعض الآيات القرآنية وهي بمعنى: الاقتراب، قال تعالى: ﴿ لِّلَّذِينَ أَحْسَنُواْ ٱلْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ ۖ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ ۚ أُوْلَـٰٓئِكَ أَصْحَـٰبُ ٱلْجَنَّةِ ۖ هُمْ فِيهَا خَـٰلِدُونَ ﴾ [يونس: 36] وهنا معناها: لا يقرب وجوههم.

وقد تعني التعب والإجهاد.

قال تعالى: ﴿ قَالَ لَا تُؤَاخِذْنِى بِمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِى مِنْ أَمْرِى عُسْرًا ﴾ [الكهف: 73] وفي قوله تعالى: ﴿ وَأَنَّهُۥ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ ٱلْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ ٱلْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا ﴾ [الجن: 6]. ومعناها هنا: تعبا.

والمراهقة: هي فترة اقتراب من النضج وأيضاً فيها هد وتعب للابن ولوالديه وللمجتمع بأكمله، وبهذا يتوافق المعنى اللغوي للمراهقة معنى القرآني.

المراهقة:

تم المراهقة بمراحل ثلاث وهي:

1- المراهقة المبكرة: هي تقابل سن الفتى والفتاة في المرحلة الإعدادية.

2- المراهقة المتوسطة: وهي تقابل سن الفتى والفتاة في المرحلة الثانوية.

3- المراهقة المتأخرة: وهي تقابل سن الفتى والفتاة في المرحلة الجامعية.

الأعمار الثلاثة للإنسان:

هناك مراحل ثلاث لنمو الإنسان بعيد الميلاد وهي ما يسمى بالأعمار الثلاثة للإنسان وهي:

- العمر الأول: من الولادة – 20 سنة
- العمر الثاني: 20 – 60 سنة
- العمر الثالث: {الشيبة – 60 – لحظة الوفاة}

العمر الأول:

والعمر الأول للإنسان هو تلك المرحلة الكبرى التي تبدأ بتكوين الجنين في الرحم، وتنتهي بدخول الإنسان عالم الراشدين، وهي مرحلة تتسم بالضعف حسب الوصف القرآني لها: { الروم: 54 }.

إلا أن هذا الضعف يكون من الطفولة إلى الرشد، فهو ضعف الطفولة والصبا، وبدايات الشباب المبكر، ولهذا نلاحظ على هذه المرحلة الكبرى تحسناً مضطرداً يوماً بعد يوم، وعاماً بعد عام.

العمر الثاني: عمر القوة

قال عز وجل: ﴿ هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوٓاْ أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُواْ شُيُوخًا ۚ وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ مِن قَبْلُ ۖ وَلِتَبْلُغُوٓاْ أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴾ {غافر: 67}

وبلوغ الرشد هو بلوغ القوة في البداية والبلوغ الجنسي والجسمي والعقلي. واتساع المعرفة والتجربة، ولذا لابد من حصول الوجهين في الأمر. أي المعرفة والتجربة.

وينقسم العمر الثاني للإنسان إلى ثلاثة أطوار أساسية:

1- بلوغ السعي الذي يعتبر آخر أطوار الأول.

2- إيناس الرشد.

3- بلوغ الأشد وهو (اكتمال الرشد)

وبلوغ السعي وهو الوصول إلى مرحلة الشباب، وهو سعي العقل الذي تقوم به الحجة.

وإيناس الرشد هو الجمع بين القوتين، قوة البدن وقوة المعرفة. وليست للرشد حدود زمنية محددة يصل إليها الجميع في زمن واحد. وبلوغ الأشد واكتمال الرشد هو بلوغ سن الأربعين، وهي مرحلة المسؤولية الكبرى، لأنها عمر الرسالة النبوة، وهو الطور الثاني من عمر القوة وتمر هذه المراحل بمرحلة اتخاذ القرار وهي:

الإعداد الأساسي لتحمل المسؤولية، وسواء سمينا هذه المرحلة (المراهقة المتأخرة) وهي تسمية خاطئة بالفعل لهذه المرحلة، وسواء سميناها (بلوغ السعي)، وهي تسمية قرآنية متسعة المعنى، أو (مرحلة الشباب) فإنها مرحلة هدوء وبداية جمع الأشتات، وضبط المشاعر أو هي مرحلة اتخاذ القرار، ولا تخلو هذه المرحلة من بعض المشاكل الناتجة عن طفرات النمو، أو يسبب قلة الخبرة، أو الظروف البيئية المحيطة.

أولادنا والمراهقة:

هناك تغيرات كبيرة تواجه أولادنا في هذه المرحلة، منذ أن يبلغ الرابعة عشر أو الخامسة عشر من العمر حتى تبدأ هذه التغيرات بالظهور وبشكل تدريجي وهذا ما يسمى بـ (البلوغ).

يصاحب البلوغ نمو في الجسم داخلياً وخارجياً، ونمو في المشاعر والانفعالات ويتطور البلوغ شيئاً فشيئاً حتى يصل إلى مرحلة (المراهقة).

وتستمر هذه التغيرات التي بدأت في فترة البلوغ ويصاحبها انفعالات ومفاهيم تأخذ في النمو شيئاً فشيئاً، وتزداد يوماً عن يوم.

وتظهر هذه التغيرات على شكل سلوكيات مختلفة قد يظنها بعض الآباء انحرافاً عن الأخلاق، أو قد يعتبرونها سوءاً في الأدب.

ويكتسب الأولاد في فترة (المراهقة) سلوكياتهم من البيئة المحيطة بهم سواء من الوالدين أو الأخوة الأكبر سناً أو من الأقارب والجيران، أو من الزملاء في المدرسة.

ويأخذ الأولاد بالتعبير عن أنفسهم بما يحصلون عليه من الاكتسابات البيئة المحيطة بهم.

النمو العضوي:

إن النمو العضوي الداخلي للفتيان والفتيان في مرحلة (المراهقة) وما يصاحبه من ظهور للكثير من المظاهر التي تجعلهم يتركون مرحلة الطفولة بكل ما فيها.

ويحرك النمو العضوي دافع الجنس عند الأولاد، ويؤثر في سلوكهم، فعلى الآباء مراعاة هذا الأمر والانتباه إليه، وتعويد أولادهم منذ الصغر على الآداب الإسلامية التي تحميهم وتجعل المجتمع نظيف.

وإذا لم ينتبه الأباء إلى هذه الأمور ولم يوجهوا لأولادهم التربية اللازمة لتفادي تلك الانفعالات والاندفاعات الجنسية في مرحلة المراهقة، وكل ما يرافقها من سلوكيات سواء كانت في تكوينهم الجسمي أو في تصرفاتهم ومن هذه السلوكات:

1- نمو أعضاء معينة من الجسم.

2- البحاحة في الصوت.

3- سرعة الغضب.

4- القلق الدائم.

5- حب العزلة والانطواء.

6- كتمان السرية الوالدين، وعدم مصارحتهم.

7- الرغبة الدائمة في الخروج.

8- التأخر الدراسي.

9- الاهتمام بالجنس الآخر.

10- الاتجاه إلى الحب.

11- شرب السجائر (خاصة عن الأولاد).

12- الغرور والإعجاب بالذات.

السلوكات في هذه الفترة:

تنقسم سلوكيات الأبناء في هذه المرحلة إلى:

1- السلوكيات الفطرية الناتجة بسبب النمو.

2- السلوكيات المكتسبة من البيئة المحيطة.

ولتفادي المشكلة:

قديماً قالوا: (درهم وقاية خير من قنطار علاج) وهذا صحيح، فعلى الآباء إذن الانتباه إلى هذه الأمر والعمل على الوقاية من أخطاره قبل أن يصل الأبناء إلى هذه المرحلة.

فتربية الأبناء السليمة على الأخلاق الاجتماعية والدينية القومية هي العامل الأساسي في الوقاية من المخاطر التي قد تواجه أبناؤنا المراهقين ففي تلك الفترة، فالطفولة السوية تؤدي حتماً إلى مراهقة سوية، نتيجتها النهاية الرشد السوي.

إذن فإن مهمة الآباء هي توجيه الأبناء دائماً إلى الأخلاق الصحيحة السليمة، وتعويدهم على الاندماج في المجتمع المحيط، ولذلك ليكتسبوا الكثير من الخبرات التي تساعدهم في المستقبل في تخطي تلك العقبات.

التغيرات النفسية التي تطرأ على (المراهق)

1- الرغبة الشديدة في الانعزال.

2- النفور من العمل.

3- الملك وعدم الاستقرار.

4- الرفض والعناد.

5- الاهتمام بالجنس.

6- أحلام اليقظة.

7- مقاومة السلطة.

8- قلة الثقة بالنفس.

9- الانفعال الشديد.

10- الحياء الشديد.

هذه بعض التغيرات النفسية التي تطرأ على المراهقين، والحقيقة أن بعض هذه المتغيرات نلاحظها بشكل واضح في سلوك أولادنا وبناتنا، وهي منتشرة بنسبة كبيرة عندهم في مراحل المراهقة المختلفة، وإن كانت تبدو أكثر وضوحاً في مرحلة الدراسية الثانوية، وقد لا تجتمع هذه السلوكيات في مراهق واحد وإنما هي تختلف من واحد إلى آخر ومن وقت إلى آخر. وإليك التفصيل

1- الرغبة الشديدة في الانعزال:

قد يميل المراهق في هذه المرحلة العمرية إلى فقدان الرغبة في اللعب ومصاحبة الآخرين، فتراه ينسحب من الجماعة ويرغب في قضاء وقته وحده، ويفضل التفرد والعزلة على الخلطة والصحبة، ولا أحد يستطيع افتراق عزلته هذه أو انفراده إلا من يثق به المراهق ويشعر بالأمان معه.

2- النفور من العمل:

يلاحظ أن المراهقين في هذه الفترة قلة نشاطهم وحيويتهم والنفور من أي عمل يوكلون به، وتظهر عليهم ملامح التعب والإرهاق بشكل كبير وأكثر من أي وقت مضى، فيقل عملهم في المنزل.

وقد يهمل المراهق واجباته المدرسية وذلك لا يكون بسبب الكسل وإنما هو أمر طبيعي يحدث له نتيجة النمو الجسمي السريع الذي يفوق طاقته، ولا ينبغي أن يلام الفتى أو الفتاة على هذا التقصير، أو على الأصح على هذا المتغير، لأن ذلك اللوم قد يؤدي إلى مزيد من النتائج السيئة والتي لا تسر الوالدين، لذلك يجب أن يبسط أي عمل يطلب من المراهق القيام به حتى يسهل عليه القيام به على الوجه الأكمل.

3- الملل وعدم الاستقرار:

إن السبب في الملل وعدم الاستقرار هو أن الأنشطة التي كان يستمتع بها وهو طفل قد أصبح لا يستمتع بها في فترة المراهقة، وكذلك لا توجد أنشطة جديدة اكتشفها

ليستمتع بها فإنه دائماً يشعر بالملل فيجب على الوالدين إيجاد شكر من أشكال التجديد في أساليب الترفيه مع الاستجابة للولد أو للبنت في تحقيق بعض هواياتهم.

4- الرفض والعناد:

يريد الفتى في هذه المرحلة أن يثبت رجولته لمن حوله ويظهر لهم أنه أصبح رجلاً فيقوم بالرفض والعناد لكل ما يطلب منه ليبين لمن حوله أنه ليس طفلاً يتلقى الأوامر، ويريد أن يعرفهم أنه كبر ولابد أن يعاملوه على أنه رجل ويحسبوا له ألف حساب.

إن للمراهق طبيعته التي تميزه في تلك الفترة، فهو يرفض الأوامر خصوصاً مع الكبار وخاصة الأم؛ لأنها هي التي تظل معه فترة طويلة، وهي التي كانت تعطيه الأوامر منذ أن كان طفلاً صغيراً، وهو يعتبر أمه امرأة كأي امرأة. ويعتبر نفسه أصبح رجل، فلا يريد لأي امرأة - حتى لو كانت أمه - أن تعطيه الأوامر، هذا بالنسبة للفتى.

أما الفتاة: فهي على عكس الفتى تبدأ بالتقرب من أمها. ويجب على الأم أن تجعل أولادها المراهقين يثقون بها ليطرحوا مشاكلهم أمامها وينصاعون لأوامرها وكذا الأب. وعلى الآباء أن ينتبهوا إلى مراعاة شعور المراهقين في هذه الفترة فلا يقومون بتوبيخهم أو ضربهم إنما مصاحبتهم والتعامل معهم كأصدقاء.

5- الاهتمام بالجنس:

إن الاهتمام بالجنس ومسائله أمر واضح ويدل دلالة كبيرة على نضوج الأبناء وبلوغهم سن المراهقة.

ويؤدي نمو الأعضاء الجنسية في فترة البلوغ إلى تركيز اهتمام البالغ على مسائل الجنس إلى الحد الذي يشغل معظم وقته وتفكيره.

فيقوم المراهق بقراءة بعض الكتب على أمل الحصول على بعض المعلومات عن الجنس، وقد يلجأ المراهق إلى بعض الغير صحيحة أو التي لا تتصف بالدقة ليسبع فهمه في هذا الموضوع، وقد يلجأ المراهق إلى أصدقاءه أو أبناء الجيران، أو قد يلجأ إلى الكتب الرخيصة أو الأفلام السيئة ليتعرف على هذا الموضوع.

وهذا الشيء يمثل خطر كبير على المراهقين خاصة في هذه الفترة، وقد يؤدي بهم إلى بعض الانحرافات الجنسية.

مرحلة التنميق الجنسي:

هذه المرحلة ترافق فترة الاهتمام بالجنس والسعي للتعرف عليه ويعرف التنميق الجنسي بأنه: تحدث الجنس عن نفسه بشكل كبير ويصف نفسه بأفضل الصفات، وهو في المقابل يحاول التقليل من شأن الجنس الآخر، فيبدو العداء واضحاً في هذه المرحلة بين الجنسين، وتبدأ المشاكسات والمضايقات بينهما، وهي في الواقع لا تعبر عن حقيقة مشاعرهم، وإنما هي نوع من التعبير العكسي عن الشعور.

لذا يجب على الوالدين العمل على تثقيف أولادهم الثقافة الجنسية الصحيحة على أساس من الدقة والوضوح، حتى لا يلجأ الأبناء إلى التعرف عليها عن طريق الأساليب والمصادر الغير دقيقة.

ولو تمكنا من السيطرة على هذا الأمر، وأعطينا المراهقين فكرة صحيحة وسليمة على أسس علمية ومنطقية، وتعريفهم على الأجهزة الجسمية وطرق العلاج والممارسات الصحيحة، لكان ذلك خير من أن تتركهم للآخرين.

فمعظم المراهقين يقعون فريسة للأمور الجنسية الخطيرة والخاطئة والتي يتعلمونها من أصحاب السوء.

6- أحلام اليقظة:

قد تلاحظ على ابنك أو بنتك في هذه المرحلة إلى جانب العزلة والانطواء كثرة السرحان، فالمراهق كثيراً ما يسرح بخياله ويلجأ إلى ذلك لحل بعض مشاكله أو الكثير منها عن طريق الخيال وأحلام اليقظة.

فهو يصور نفسه بطل مظلوم والناس من حوله أشرار يظلمونه وهذا ينشأ عن سوء فهم عنده بسبب ما يتلقاه من معاملة سيئة من الكبار وقد يرى نفسه نجماً وكل من حوله ينظر إليه نظرة إعجاب وتقدير، ويحاول المراهق تحقيق كل ما يتمناه على أرض الواقع في الخيال والحلم، وهو يلجأ إلى هذه الطريقة للتعبير عن انفعالاته

وإشباع دوافعه، وكلما اشتدت معاناة المراهق كلما زاد تعلقه واستمتاعه بالحلم، فهُو يعلم أن نهايته دائماً ستكون لصالحه وتكون سعيدة لأنه هو الذي يكتب نهاية القصة التي تجعل من نفسه بطلها.

ولكن هذه الأحلام لها جوانب سيئة، لأن المراهق كلما ازداد في اندماجه في الدور كلما ازداد بعداً عن الواقع، وأصبح تكيفه الاجتماعي أكثر سوءاً، وإن الاستمرار في هذه الأحلام بعد هذه المرحلة هو مطيعة للوقت والجهد، ويهو يفسد عليه أموره كلها، وعلى الوالدين مراقبة المراهقين في هذا الأمر، ولا يجعلونه ينفرد بنفسه كثيراً، حتى لا يزداد خياله وشروره وعليهم أن يناقشوا أولادهم المراهقين في مشاكلهم ويأخذوا بأيديهم للنجاح والتقدم من خلال تحقيق أحلامهم على أرض الواقع.

7- مقاومة السلطة:

تتمثل هذه الفترة في النزاع الشديد بين المراهقين ووالديهم وخاصة الأم التي تقضي معظم وقتها معهم، فيسعى المراهق إلى مقاومة كل ألوان السلطة وعندما يرى أن محاولاته تبوء بالفشل الدائم، يزداد في عناده، ولكن هذا الأمر طبيعي وهو بسبب النمو واكتمال النضج عند الأولاد. لذا يجب أن تكون الأوامر غير حادة أو مزعجة له، ومن الأفضل أن يتعاون الوالدان في توجيه أبنائهم المراهقين.

8- قلة الثقة بالنفس:

يرى المراهق نفسه وقد أصبح كبيراً، وهو يعتبر نفسه الآن رجلاً، إلا أن هذا المراهق الذي كان بالأمس طفلاً يزهو بنفسه أصبح الآن أقل كفاءة من الناحيتين الشخصية والاجتماعية، والمراهق يحاول في هذه الوقت إخفاء هذا الشعور وراء العناد الذي يبديه، وهذا العناد قد يكون منشأة الخوف من العجز، وهو أيضاً يخفي بعناده هذا الكثير من التباهي والتفاخر بقدراته ثم الانسحاب واختلاق المعاذير كلما طلب منه أداء المهام.

وسبب الشعور بقلة الثقة عند المراهق هو نقص المقاومة الجسمية والقابلية الشديدة للتعب ونقد الكبار لطريقته في أداء العمل أو لعدم قيامه به أصلاً، ويرجع

ذلك أيضاً إلى الضغوط الاجتماعية المستمرة التي تطلب منه القيام بمهام أكبر من قدراته. لذات يجب على الوالدين توجيه أبنائهم إلى الثقة بأنفسهم وذلك عن طريق.

أ- عدم تكليف المراهق بجميع الأعمال التي يدعى أنه يتقنها.

ب- عند تكليف المراهق ببعض المهام البسيطة التي يستطيع أداءها بسهولة.

جـ- المدح الدائم للمراهق حتى ولو لم يتم عمله على الوجه الأكمل.

د- إشباع حاجته إلى النجاح والتقدير.

10- الانفعال الشديد:

غالباً ما يكون المراهق حساس جداً وخاصة تجاه الكبار، ويشك المراهق في قدراته ويكون تآزره قليل، وهو يأخذ أي كلام يوجهه له الكبار أنه موجه لشخصه ويعتبره نقداً لذاته وتصرفاته، والمراهق دائماً يعتبر أن كفاءته الاجتماعية ضعيفة، فلا يعرف كيف يتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة، خاصة في وجود الكبار أو الجنس الآخر، وهو يفسر أي ابتسامة أو كلمة أو تعليق على كلامه أنه نوع من الاستهزاء به.

وهذا كله يؤدي إلى انفعال الشديد، فيقابله بثورة عنيفة، وهو يتوهم أن جميع من حوله لا يحبونه، فعلى الأبوين أن يواجها هذه المشكلة بروح عالية مبنية على أسس علمية ومعرفية، وعندما تنصح المراهق يجب أن تقدم له المدح والثناء أولاً وذكر محاسن المراهق ثم القيام بنصحه حتى يتقبل النصيحة بصدر رحب.

11- الحياء الشديد

يشعر المراهق بالحياء الشديد إذا دخل عليه أمر فجأة فرأى منه ما لا يحب أو أن يخجل من شكله ومن جسمه ويتخيل المراهق أن الناس ينظرون إليه وهو يسير في الشارع، وهو عندما يجلس مع الكبار يحتار في الطريقة التي يجلس فيها، وكل هذه الأمور لم تكن تثير فيه مشاعر القلق في السابق.

أولاً: الحاجات الفسيولوجية

وهي الاحتياجات الجسمية الضرورية التي تكفل بقاء الفـرد أو استمرار نوعه مثل المطعم والمشرب والملبس.

وهذه الحاجات لها الأولوية في الإشباع، ولا يستطيع من لم يشبع هذه الحاجات أن يفكر في إشباع أية حاجات أخرى، والفرد أو الجماعة التي تنشغل بلقمة العيش وإشباع البطون لا يستطيع أن تفكر فيما هو أبعد من ذلك. ويحتاج المراهق في هذا السن إلى تنوع مكونات الغذاء بحيث يحتوي على مولدات الطاقة مثل:

المواد النشوية، المواد السكرية، إلى جانب نسبة معقولة من البروتينات ولكن يجب التقليل من الدهون والأملاح.

ثانياً: الحاجة إلى الأمن:

منذ أن ينشأ الطفل يشعر بالأمن والأمان إذا أنه يرى بجانبه أمه وأبوه وكل كبير يخصه ويمت له بصلة قرابه، وذلك يجعله يطمئن.

إن الطفل يفزع من الوحدة والظلمة والفراغ، ولكنه يطمئن عندما يجد من يحنو عليه ويضمه ويعطف عليه.

بينما يخشى الإنسان البالغ من المستقبل والمجهول، ومما يخفف هذا الشعور الإيمان بالله عز والجل، والأمان به.

ومن لم تشبع عنده حاجة الأمن قد يكون سلبياً مطيعاً حتى في الخطأ. ولا يسعى إلى التغير للأفضل أبداً، وقد يكون عدوانيا ينتقم من المجتمع الذي حرمه من نعمة الأمن، وذلك بحرمان المجتمع بأكمله من الأمن.

وعلى الإنسان الذي يتمتع بهذه النقمة العظيمة أن يحمد الله عليها دائماً.

وتبدأ مرحلة المراهقة في المجتمعات المدنية الحديثة تبدأ من سن البلوغ وتنتهي في سن الثانية والعشرين تقريباً، عندما ينهي الطالب دراسته الجامعية.

وإن علم النفس الحديث ينكر تماماً أن مرحلة المراهقة هي مرحلة مصحوبة بمظاهر سلوكية تدل على الانحراف أو سوء التوافق، ويرى أصحاب علم النفس

الحديث أن هذه المظاهر ما هي الإحالات عارضة تصاحب النمو السريع. وقد يتعرض المراهق لعوامل إحباطية من الأسرة أو المدرسة أو المجتمع المحيط به وهذه العوامل تؤدي إلى السلبية عند المراهق وعدم الاستقرار والالتجاء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها المراهق منفذاً للتعبير عن حريته.

الأعراض النفسية للمراهق

لقد أجرى الدكتور عن الرحمن محمد العيسوي أستاذ ورئيس قسم علم النفس في جامعة محمد بن سعود الإسلامية، وقد أجرى فيها شبه مقارنة بين المراهقين العرب ومراهقين الغرب.

وقد احتوت الدراسة على أسئلة تحتمل إجابة نعم أو لا:

فكانت على النحو التالي:

الأعراض النفسية	نعم ٪	لا ٪
1- هل يشعر بالانطواء الآن	2.6	97.4
2- هل تشعر بالخجل من خشونة صوتك الآن	13.2	86.8
3- هل تشعره بالسعادة الآن؟	81.6	18.4
4- هل نجرح مشاعرك بسهولة؟	28.9	71.1

وقد خرج الدكتور العيسوي بحقيقة حول الانفعالات النفسية لدى المراهق العربي فعكس المراهق الغربي، فقد بينت الدراسات أنه يعاني من مشكلات نفسية وأن هذه المرحلة في المجتمعات القريبة محفوفة بالأزمات والصراعات والقلق والضيق، وما إلى ذلك فإن المراهق العربي لا يتسم بذلك في الغالب.

وفي تفسير هذه النتيجة علل ذلك الاستقرار النسبي عند المراهق العربي إلى أسلوب المعاملة للمراهق في الأسر العربية، فهو يتسم بالتسامح والتعاطف والشورى وإتاحة الفرص أمامه للتعبير عن ذاته مما يؤدي إلى تشجيع سمات الانبساطية ويبعد احتمال الانطوائية عن المراهق.

وتتصف حياة المراهق العربي بحياة المضير الخلقي التي تنبع غالباً من

1- القدوة الحسنة.

2- التعاليم الدينية المقدسة.

3- الإشراف الوالدي الدقيق.

ورغم وجود بعض الأعراض النفسية في مرحلة المراهقة، إلا أن هذا لم يمنع أكثر من ثلاثة أرباع المراهقين: 81.6٪ من الشعور بالسعادة.

أما بقية مشاعر المراهقين فقد رصدت في الجدول التالي:

الأعراض النفسية	نعم ٪	لا ٪
القلق	15.8	84.2
الضيق	26.3	84.2
الاكتئاب	10.5	73.7
الخوف	–	89.5
الغضب	28.9	100
الثورة	10.5	71.1
الألم	7.9	89.5
التوتر	13.2	92.1
العصبية والنرفزة	13.2	86.8
الكسل والتراخي	7.9	92.1
التعب والإرهاق	28.9	71.1
فقدان الشهية	10.5	89.5

وإذا حضرنا هذا الجدول فإن نسبة أقل من 15٪ تشمل الاكتئاب والثورة والألم والتوتر والعصبية والنرفزة والكسل والتراضي وفقدان الشهية والخوف.

ومن 15 : 30٪ تشمل الضيق والغضب والتعب والإرهاق وهذا يدل على أن المراهق يتمتع بصحة نفسية جيدة إلا أن مرحلة المراهقة لا تخلو من الانفعالات النفسية ولكنها متنوعة وبنسبة قليلة متفاوتة لا تدل على أنها ظاهرة ومن هنا نلاحظ أن:

هناك اختلاف كبير بين المراهق العربي والمراهق الغربي وأن أكبر خطأ يقع فيه دارس مرحلة المراهقة أن يطبق قوانين المراهقة القريبة على مراهقياً.

وقد تعتبر أزمة المراهقة في عالمنا العربي، وهم لا يخلو من مجموعة من الصراعات النفسية التي تدور في داخل المراهق.

انفعالات المراهقين:

تسير انفعالات المراهقين في اتجاهين:

الأول: الاتجاه البيولوجي.

الثاني: الاتجاه الاجتماعي

الاتجاه البيولوجي:

ويرجع كل السلوكيات التي تظهر في مرحلة المراهقة إلى النمو الفسيولوجي ونشاط الفرد المصاحب للبلوغ، وتتبني هذه النظرية للبلوغ على:

1- الفرق الملحوظ بين سلوك الطفل وسلوك المراهق.

2- التغيرات الناتجة عن النضج والتغيرات الفسيولوجية عند البلوغ.

3- عن هذه الفترة تعتبر فترة ضغط بسبب سرعة التغيرات والنمو عند المراهق.

الاتجاه الاجتماعي:

الذي لا يكتفي بالنمو الفسيولوجي وإنما يدخل البيئة والثقافة كعوامل للتغيرات السلوكية في مرحلة المراهقة وذلك لأن الدراسات أوضحت أن المشكلات التي تواجه المراهقين تختلف من بيئة وثقافة إلى أخرى. والحقيقة أن الأمر كله عبارة عن صراع بين حاجات المراهق الناتجة عن النمو البيولوجي وأوضاع المجتمع المرتكزة

على قيم واتجاهات وأعـراف خاصـة بـه والسـلوك الـذي سـلكه الوالـدان في تربيـة الأطفال وإعدادهم لتقبل تلك التغيرات.

النمو الانفعالي عند المراهق:

إن الانفعالات عند المراهق هي رد فعل للنمـو النفسـي لديـه وقـد بـدأ النمـو الجسمي من مرحلة البلوغ، وأهم ما يميز النمو الانفعالي:

1- الخجل والميل إلى الانطواء.

2- الشعور بالذنب والخطيئة وخاصة فيما يتعلق بالجنس.

3- التردد نتيجة نقص الثقة بالنفس.

4- خصوبة الخيال وبداية أحلام اليقظة.

وأهم خصائص النمو هو عنـف الانفعـالات وتـهورها حيـث لا تتناسـب مـع مثيلاتها وقد يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظـاهر الخارجيـة لهـا، والمراهـق في مرحلة البلوغ يحاول التحكم في انفعالاته ولكنه يفشل.

مظاهر الانفعال:

1- قضم الأظافر.

2- لعق الشفاه.

3- شد الشعر.

4- حك الأنف والرأس.

5- هز الساقين عند الجلوس.

6- الرفس.

7- عض الشفتين.

8- الرغبة في التدخين.

الخصائص الانفعالية في مرحلة المراهقة:

1- **انفعالات عنيفة:** قد يثور المراهق لأتفه الأسباب، السبب النمو الجسمي السريع والتغيرات المصاحبة للنمو.

2- **انفعالات حادة.**

3- **عدم التحكم في المظاهر لحالته الانفعالية.**

فعندما يغضب المراهق يصدر حركات تعبر عن هذا الغضب عن رفس وتكسير وتحطيم للأشياء، أما عندما يفرح فهو يصدر حركات غير متزنة وتصرفات غير سليمة وأصوات منكرة.

4- **انفعالات غير محددة:** قد يوجه المراهق انفعاله إلى جهة ليس لها سبب في انفعاله هذا ويكون ذلك يسبب الخوف من المواجهة أو يسبب عدم الاقتناع بالانفعال ولهذا غالباً ما يخفي المراهق انفعاله ويظهر عكسه.

المشكلات الانفعالية للمراهق

1- الخوف.

2- القلق.

3- الحب.

4- الاكتئاب.

5- الغضب.

1- **الخوف:** ويتمثل الخوف في الانفعال وقت الخطر للحفاظ على الحياة ولكن الخوف إذا تعدى حده وخرج عن أصوله فهو يعتبر مرضاً يعون سلوك الفرد، ويكتسب الخوف عن طريق التعلم، حيث تكمن مخاوف المراهق في الخوف من الإصابة بالمرض أو الموت. وقد تكون مخاوفه مرتبطة بالامتحانات وبالخوف من الرسوب بها، وقد يرتبطه خوفه بالأمور المادية والخوف من عدم تحقيق المستوى الاقتصادي الذي يرغب فيه، وقد يرتبطه خوفه بالأسرة مثل الخوف من تفككها.

وقد يكون الخوف مرتبط بالأماكن المفتوحة أو المرتفعة أو الأماكن المغلقة والخوف من الألم أو العقوبة.

2- **القلق:** ويسبب القلق عند المراهق تهديد لكيانه الجسمي والنفسي مما يؤدي إلى تعويق أداؤه، فيؤدي به إلى أحلام اليقظة أو الأحلام المزعجة والكوابيس.

ويجب على الأهل التعامل مع المراهق في حالتي الخوف والقلق بشكل يبث الثقة به ويشعره بالحب والعطف والحنان، كما يجب ربط مصادر الخوف والقلق بالأمور المحببة للمراهق، ويجب محاولة بث الشجاعة في نفس المراهق عند التعرض لأي سبب يزعجه ويسبب له الخوف والقلق والشعور بالنقص والضآلة.

والعمل على بث الثقة في نفسه وإظهار المهارات والقدرات التي عنده وتنظيمها.

أما بالنسبة للحب فهو:

3- **الحب:** عملية تنتج من ترابط الأمور السارة والاتصال المستمر وقضاء الحاجات والخدمات والسلوك الحسن. فنراه يتعلق بكل من يقدم له الثقة والاحترام.

4- **الاكتئاب واليأس والقنوط:** وتنتج هذه الأمور من عدم استطاعة المراهق التعبير عن نفسه والبعض يفضل كتمان انفعالاته.

ولا يظهر المراهق انفعالاته حتى لا يشعر من حوله بضعفه أو بيأسه وقنوطه.

وتشمل أعراض الاكتئاب في اللامبالاة والشعور بالأرق والآلام الجسمية وظهور الأعراض الفسيولوجية مثل: فقدان الشهية، والإمساك. ولعلاج ذلك يجب محاولة تغير المناخ المحيط وتحسينه، وإشباع الهوايات لتفريغ الطاقة الانفعالية.

5- **الغضب:** يغضب المراهق عندما يشعر بالظلم أو أن هناك من يعوق نشاطه وأدائه بالمراجعة الشديدة أو عند السخرية والاستهزاء أو الإهانة.

مظاهر الغضب عند المراهق

1- **المظاهر الحركية:** وهي تظهر في النشاط الحركي الزائد، أو العدوان على الآخرين.

2- **المظاهر اللفظية:** كالصياح، والتوبيخ، والشتم، والوعيد والتهديد.

3- **المظاهر التعبيرية:** وتظهر على الوجه عن طريق حركات معينة.

4- **المظاهر الخيالية:** وتتمثل في أحلام اليقظة والخيال الواسع وتكون بطريق غير مباشر.

وتختلف مظاهر الانفعالات عند الجنسين، فتميل الفتيات إلى الخيال والاندماج فيه والهروب من الواقع إلى العالم الخاص بهن، ويبدو مظهر الانفعال عند الفتيات بالهدوء والاستسلام، ولكنه في كثير من الأحيان يخرج على هيئة زفرات من وقت لآخر كالبكاء بلا سبب أو البكاء بلا دموع أو أن يصاحبه الضحك مثلاً.

أما عند الفتى فتكون مظاهر الانفعالات خارجية أكثر منها داخلية وتتمثل في الميل إلى العنف والصراخ، ولكنه في الغالب يقاوم ولا يستسلم للانفعال.

والمراهق لم يصبح رجلاً بعد حتى نحاسبه على تصرفاته وكأنه رجل حتى ولو اعتبر نفسه كذلك.

وهو ليس طفل حتى نعامله معاملة الأطفال وإن كانت بعض تصرفاته توحي بذلك.

فيجب أن نضع المراهق في مكانه الحقيقي ولا نظلمه.

الأسس النفسية لرعاية النمو للمراهقين:

1- إقامة علاقات ناضجة بينه وبين الكبار وبينه وبين أقرانه.

2- اكتساب الدور المؤنث أو المذكر المقبول اجتماعياً.

3- قبول الفرد لجسمه واكتشافه لمواطن القوة فيه.

4- اكتساب الاستقلال عن الكبار مع عدم فقد مشورتهم.

5- ضمانات الاستقلال الاقتصادي.

6- اختيار المهنة والإعداد اللازم لها.

7- الاستعداد لتكوين أسرة وتوجيه النمو الجنسي إلى مفهومه الشرعي.

8- تنمية مهارات الكفاءة في الحياة الاجتماعية.

9- اكتساب القيم الأخلاقية وتعميق الالتزام الديني.

الأسس النفسية المؤثرة في النمو الانفعالي للمراهقين

1- دعم الثقة بالنفس عندهم.

2- الانتصار على مخاوف الطفولة.

3- روح الفكاهة والمرح.

4- تدريب الأبناء على تذوق الجمال والاستمتاع به.

5- التدريب على المرونة وضبط الانفعالات.

6- تعويدهم على الشجاعة.

7- تعويدهم على الإيثار.

8- تأثير مناخ التربية فيهم.

وإليك شرح وافي ومفصل فيما يأتي:

أولاً: دعم الثقة بالنفس عندهم:

عندما يشعر المراهق في ضعف إمكاناته وقدراته على الإنتاج والعمل أو العطاء في أي مجال، وعندما يشعره المحيطون به بذلك من خلال شعورهم بعجزه وضعفه في النواحي العلمية والاجتماعية، وعدم الفهم الصحيح للمواقف المختلفة، وربما سبب ذلك هي إحباط المراهق وضعف ثقته بنفسه، وربما دفعه للعزلة والانفراد - وخاصة عند الفتيات - وربما فرض المجتمع على المراهق قيوداً وحدوداً تكبله فيزيد ذلك من رغبة في الانعزال والبعد عن الآخرين عند ذلك كله يشعر المراهق بعقلانية لشخصيته وعدم الثقة بنفسه، وهنا يأتي دور الأهل في عمل مصالحة بين المراهق وبين الوضع الجديد الذي يعيش فيه ويحياه، حيث انه يجب على الأهل إعطاء أبناءهم المراهقين عاماً كافياً من الثقة بالنفس، وإشعارهم بأن الحياة تسير في شكلها الطبيعي، وأنهم هم مروا من قبلهم بهذه المرحلة وهاهم يعيشون في خير وسلام.

فإذا علم الأباء بوجود صفات مميزة عند أبناءهم المراهقين وجب عليهم القيام بتعزيز تلك الصفات، ومدحهم عليها والإطراء عليهم بشكل لا يفسد شخصياتهم، فعند ذلك فقط يكتسب المراهق الثقة بالنفس.

من أساليب تعزيز الثقة بالنفس:

أ- تشجيع المراهق على النجاح في الدراسة والعمل.

ب- احترام آرائهم، وقبول مساعداتهم، والسماح لهم بتدبير أمورهم بأنفسهم.

جـ- تهيئة الأبناء المراهقين لرؤية الأخطاء التي يقعون فيها، والبيان أن هذه الأمور ليست حائلاً بينهم وبين تحقيق أهدافهم.

د- إشباع الحاجة إلى التقدير والمدح والثناء.

هـ- أشعارهم بالنجاح فيما يقومون به من عمل.

و- توجيههم إلى أساليب التعامل الاجتماعي السوي.

ز- تجنيب الأبناء الشعور بالفشل والإحباط.

ط- تسهيل أمر النجاح عليهم ومساعدتهم على رؤية الأخطاء بأنها خطوات إيجابية نحو الهدف.

ثانياً: الانتصار على مخاوف الطفولة:

أن بعض المراهقين يعيشون في إطار طفولتهم، ولا يريدون أن يخرجوا منه فيتأخر نموهم، ومثال ذلك:

أ- الخيالات المادية وأحلام اليقظة.

ب- المشاجرات والضرب عند الغضب.

جـ- الإصرار على ما يريد وعدم الخضوع للنقاش.

د- ارتفاع الصوت وعدم مراعاة الآخرين.

هـ- الخوف من الظلام أو القطط أو الكلاب.

ثالثاً: الفكاهة والمرح:

قد تكون الفكاهة العابرة في مواقف عصيبة خير علاج للتوتر النفسي الذي يصاحب الأزمات المختلفة، فالفتى الذي يتعلم أن يرى الجوانب السارة في حياته ويدركها إدراكاً صحيحاً، ويستمتع بها في حينها من السهل عليه أن ينأى بنفسه بعيداً

عما يتعرض نموه وينتصر على مشاكله وأحزانه. وللفكاهة دورها في التخفيف من الحالة الانفعالية وهي أيضاً لها دورها في تخفيف حدة التوتر النفسي الذي يصاحب الكآبة والملل والأزمات المختلفة مما يجعل الفرد يشعر بالسمو والرفعة والراحة. وغالباً ما يعقبها اتزان هادئ جميل وراحة ممتعة.

رابعاً: تدريب الأبناء:

لابد من تدريب الأبناء على تذوق الجمال والاستمتاع الفتى، فالفتي الذي ترهف مشاعره حتى يدرك ويستجيب وجدانياً للجمال الموجود في الكون والطبيعة ويقدره، ويسبح بحمد الله عز وجل الذي خلق هذا كله لهو شخص يرقى سريعاً نحو النضج العاطفي والوجداني.

خامساً: التدريب على:

فالعقل هو الذي يدرك كيف يواجه الصعب من الأمر بروية وحكمة بالغة، ويحل كل الأمور بيسر، وهو أيضاً القادر على ضبط انفعالاته حتى تمر الأمور بسلام.

ولهذا فإن التدريب على ضبط الانفعالات عنصر جوهري من عناصر النمو الانفعالي الصحيح.

أما الإنسان الصلب الجامد الانفعالي فإنه سهل الكسر.

ومن المرونة أن يكون الإنسان حليماً ويضبط نفسه عند الغضب.

سادساً: تعويدهم على الشجاعة:

إن الفتى الجبان لا يستطيع أن يحيا حياة سوية، لان الجبن يدفعه إلى الكذب حتى يتجنب مواجهة الآخرين، كما أن الجبان يكون هيناً ليناً في نظر نفسه والآخرين، وهو أيضاً يقبل الذل ويرضى ب+ه ولا يحسن غير المكائد والفتن.

لذلك لابد من تدريب المراهق على الجرأة في قول الحق، والنقد البناء وأن لا يرضى الذل مهما كان.

ولابد أن يفهم أيضاً أن الفرق دقيق جداً، ولا يكاد يظهر بين التهور والشجاعة

من ناحية، وبين التهور والجرأة أو الحماقة من ناحية أخرى، حتى يستطيع أن يتصرف بحكمة في كل المواقف التي تواجهه.

سابعاً: الإيثار

يتسم النضج الانفعالي عند المراهق بحب الآخرين، كما أنه يتسم بحب الخير للناس جميعاً ولذة الإيثار - إيثار الآخرين على النفس - وأن يدرأ عنهم حتى لو أصابه هو.

فالإنسان يرضى لنفسه الفقر ولكنه لا يتمناه لغيره وغير ذلك من أمور صعبة على النفس يستطيع الإنسان تحملها والصبر عليها، ولكنها مهما شعر في حياته أو تعب فإنه لا يتمنى التعاسة لغيره، ولا يتمنى لأي إنسان أن يشرب من نفس الكأس المر الذي شرب منه، وعندما يتصف الفتى المراهق بهذه الصفات وتكبر معه ويشب في مجتمع متكافل متعاطف فإنه حتماً سيسمو بنفسه إلى مراتب عليا ويستشعر قيم الخير فيها.

ثامناً: خبرات المربي:

إن الحديث عن هذا الأمر يتكرر كثيراً فهي الأساس في رعاية النمو الانفعالي للمراهق، لذا فإننا نقدم مجموعة من التوجيهات إلى المربين حول الأسلوب في التعامل ومراعاته للبيئة الجيدة ثم البيت واستقراره.

وهذا التوجيهات تتمثل في:

1- عدم كبح الانفعالات لدى المراهق.

2- عدم فرض تعاليم صارمة على المراهق.

3- مجابهة وفهم الانفعالات لدى المراهق.

4- السماح للمراهق بالتعبير عن هذه الانفعالات ضمن حدود منطقية ومنضبة.

5- منحهم الحب والحنان والتعاطف.

6- التصرف: والنظرة الفلسفية للدنيا.

7- الشك: بسبب عدم وجود حلول سريعة للمشاكل النفسية في الدين.

8- الإلحاء: وهو التعبير عن الرغبة في التحرر والاستقلال.

9- الجانب العملي (العبادة).

إن الشباب أسرع الناس إلى تنفيذ كل ما يؤمنون به، فإذا أوجدوا الطريق السليم الممهد انطلقوا لذا يجب التحذير في التعامل مع الشباب من:

أ- الاستقطاب من أفكار سيئة.

ب- الاسترخاء الذي يؤدي إلى الانحراف.

إن نمو الشعور الديني والخلقي عند الشباب لهو المعبر الأساسي نحو مرحلة الرشد، فلابد للمجتمع من صيانته والاهتمام به.

لأن تركه بدون رعاية، أو لمن لا يعرف كيف يرعاه سيؤدي به في النهاية إلى انهيار هذا المعبر بمن فوقه من الشباب، والهاوية - للأسف - سخيفة جداً، ولا قرار لها.

النمو النفسي:

أولاً: تحديد الهوية:

وهي تعني الحاجة إلى أن يدرك الفرد نفسه على أنه شخص متوازن السلوك، متميز عن غيره وفي طريق بحث الإنسان عن الهوية يسير في عدة مسارات، ومن يسير في المسار الصحيح يصل إلى بر الأمان ولكن إذا حصل العكس فستكون هناك مشاكل كثيرة أو منحها الخلل في الشخصية.

ومن هذه المسارات:

1- التلقين:

2- التدرج.

3- الخلط.

ويتضح شكل ؟ في منظمات الشباب، والأحزاب العقدية الفكرية، حيث نصب الهوية صباً من خلال الشعارات، والأناشيد، والمحاضرات، والمحاسبة والمراقبة. مما

يؤدي إلى التبلور المثير للهوية قبل الأوان، وهذا معوق للتكوين الصحيح للهويـة، ممـا ينتج مراهقاً ينشد تقدير الآخرين. واعترافهم، ويبالغ في تقدير السـلطة، ويكـون أقـل استقلالاً وأكثر مسايرة، ويحمل قيماً جامدة، وطرق تفكير صلبة.

أما التدرج فهو يؤدي إلى السعي الإيجابي الحثيث نحو تحديد الهوية بالتعاون مـع المناخ الملائم، وهذا يعطي شعوراً قوياً بالذات، مع استقلال وإبداع وتفكير منظم.

ويبدو واضحاً في البيئات التي تأخذ بالتربية الهادئـة المتدرجـة، والـتي مـن أسـلوبها النقاش والحوار، وعدم الفزع من الاعتراض، وأعمال العقل والنظـر الحـل أمـا في الخلـط فيحصل من خلاله عدم تحديد الهوية، والعيش في مسار مفتوح من خلط الهويات.

والمراهقـون في هـذا المسـار يصفـون أنفسـهم بـ (البـاحثين عـن الـذات) ولا يجدونها، مما يؤدي إلى ضعف تقدير الـذات، وينتـج منـافقين ذوي نظـام خلقـي غـير مكتمل، فيواجهون صعوبات في تحمل المسـؤولية الشـخصية، ويتمسـون بالإندفاعيـة، وعدم تنظيم الأفكار.،

الهوية المهنية:

وهي الحصول على عمل، مع تقدير المجتمع لهذا العمل، بجانب إتقان الشـخص لهذا العمل.

وذلك كله يؤدي إلى تقدير الذات، إذ أن الهوية المهنية المستقرة تـؤدي إلى رشـد منضبط وهو حل مشكلة الاستقلال.

معوقات الاستقرار المهني:

1- وصف الشباب أنهم عمالة زائدة، وفائض خريجين، وجيوش بطالة.

2- يدرك الشباب بعد جهد الدراسة أن مهنته لإمكانـه لهـا مـن الناحيـة التقديريـة، وذلك مقارنة مع الحرفين والفنانين والرياضيين.

3- تجبر الظروف بالشاب، بأن يلحق بعمل لا يرضى عنه، ممـا يـؤدي إلى الشـك في الذات، ونقصان تقديرها.

وعند ذلك يشعر المراهق بالاغتراب الذي من أعراضه:

1- الرفض العميق لقيم المجتمع.

2- الانعزال عن الآخرين.

3- سيادة الشعور بالوحدة.

4- فقدان الجذور.

5- عدم إدراك معنى الحياة وهدفها.

مما يؤدي بالنهاية إلى:

1- الانحراف.

2- الإدمان.

3- الانتحار.

ضبط الانتماء:

وهو النمو داخل جماعة، وهذا النمو يتطلب من الشخص قدراً كبيراً من تحمل المسؤولية.

الشخص المسؤول هو: الشخص الذي يؤدي عمله بانتظام، ويضطلع إلى واجبه، ويؤديه على أكمل وجه، من دون حاجة لرقابة أحد أو توجيه منه.

وهناك نوعان من الشباب:

أولاً: الشباب الذي يريد تغير مجتمعه، ويسعى إلى ذلك بكل الوسائل والسبل.

ثانياً: الشباب الذي يرفض مجتمعه، أو ينسحب منه أو الاثنين معاً.

ويعيش الشباب في أنماط مختلفة بالنسبة لدرجة التفاعل مع مجتمعهم فمنهم الشباب الإيجابي، ومنهم الشباب الخامل، وهناك الشباب المنسحب، والشباب المتفاعل.

ونبدأ الحديث عن الشباب الإيجابي وهو الذي يمثل أعلى درجات التقبل للأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية لمجتمعه ويتميز الشباب هنا بالإيجابية

والحيوية والنشاط، والسياسة وجودة التنظيم والعمل في حدود الأطر القانونية أو الشرعية، للإبقاء على الصيغ والأشكال التقليدية السائدة في المجتمع.

وتعتبر حرية الفرد من الأمور المهمة جداً، خاصة لدى شباب هذا النمط ويميل الشباب هنا إلى أن يكونوا محافظين وأكثر خضوعاً للسلطة كما أنهم يضبطون دوافعهم ومصادر قلقهم بحزم أكبر مما يقدر عليه غيرهم.

وهذا هو أهم شيء يجب أن يعلمه الأباء والأمهات فالحب والحنان والعطف هي أمور مهمة جداً للمراهق خاصة وللإنسان عامة.

وإن مصدر العطف معرفة متغيرات مرحلة المراهقة وإعطاؤها قدرها. فالوالدان المتعاطفان يسدون الطريق أمام هروب ولدهم إلى عطف الآخرين من الأقران.

وأن أثر الحرمان العاطفي في المراهقة يؤدي إلى:

1- الغضب والعدوانية.

2- الخوف.

3- أحلام اليقظة.

4- الانعزال والرغبة في الانفراد.

5- الخمول وضعف الميل للعمل.

6- ضعف القدرة على إقامة علاقات اجتماعية.

7- الوقوع في وهم الحب.

الفصل الثالث

أمور يجب مراعاتها من قبل الوالدين في التعامل مع المراهقين

1- شدة الاهتمام ومراعاة ما يحدث من معاناة بسبب النمو السريع والمفاجأ.

2- إعطاءهم الفرصة للتعبير عن النفس.

3- عدكم الاستهزاء بالمظهر.

4- عدم ترد يد الجانب السلبي من سلوكهم.

5- استخدام الإيجابية دَائماً أثناء الحوار معهم.

6- إعطاؤهم الفرصة للتعبير عن النفس.

7- عدم التحدث أو النصح في حالة الغضب.

8- إبراز القدوة الحسنة.

9- المصارحة وحسن الاستماع.

10- الصبر عليهم.

11- إبراز مشاعر الحب دائماً، وبجميع الوسائل.

12- العدل في المعاملة مع الأخوة.

13- تغير المكان وشكل الفرحة عند الإحساس بأنه المراهق يمر في حالة اكتئاب أو توتر.

14- غرس الاطمئنان الدائم.

15- تعزيز الثقة بالله والعمل على غرس الاتصال الروحي بالله عز وجـل واللجـوء إليه دائماً.

16- قضاء الحاجات الأساسية.

17- مراجعة أخصائي نفسي في حالة عدم معرفة كيفية التعامل مع المراهقين.

ويتمتع شباب هذا النمط بوحدة الشخصية والاستقلالية والفردية، وهم متمركز حول ذاتهم، غير تقليدين، وتقل اهتماماتهم بالعلاقات الشخصية المتبادلة، ويظهر اهتمامهم بالقيم الإنسانية أقل من اهتمامات غيرهم.

وهم يؤكدون على أهمية إنجاز العمل وجودته، وهم يستخدمون مشاعر الإثم أكثر كوسيلة للضبط ويعدون إلى إظهار الغضب والاستياء عندما يصدر من الأبناء ما يتم عن تفجرهم أو تبرهم أو إحساسهم بالفشل.

أمّا الشباب الخامل فهو يوصف بأنه هادئ، وهو يمثل أعلى درجات التقبل وأقل درجات الاهتمام.

وهو يضم الشباب الغير مهتم بمتابعة ما يجري في مجتمعه، من أمور وقضايا اجتماعية وسياسية.

وهم يتقبلون ومنهم الراهن، ولا يسعون التغير أو البحث عن الأفضل وهم يعتنقون نفس القيم والمعتقدات التي يعتقها آباؤهم.

وتنحصر اهتمامات هذا النمط من الشباب في أمور المهنة، والنجاح والزواج والأسرة، والأمن الاقتصادي،.

والشباب المنسحب هو الذي يرفض قيم المجتمع ويبني نظاماً قيماً خاصاً به.

وهم يعمد إلى إيجاد تنظيمات تضمه مع من يشاكله ويعبر عنه.

وينقسم الشباب هنا إلى فئتين:

أولاً: فئة الشباب المنسحبين: وهم يتخذون موقف الانسحاب تجاه النظام الاجتماعي الذي يعيشون فيه.

ثانياً: فئة الشباب المنحرفين: وهؤلاء يقاومون النظام الاجتماعي القائم ويحاربونه،

ليس بهدف تغيره، بل حتى يوفروا لأنفسهم نوعاً من الإشباع الذي يحتاجونه، وهم يستخدمون العنف في التغير.

ويشعر هؤلاء الشباب بالقربة ومصدر القربة لدى هؤلاء الشباب يشمل في علاقتهم بوالديهم، خاصة مع آبائهم الذين يعاملوهم بقنوط ويتمركز اهتمامهم حول مكانة خاصة يسعون إلى تحقيقها لأنفسهم. والخبرات التي تعزز الإحساس بالاغتراب تبدأ دائماً في محيط الأسرة. والشباب المتفاعل هو الذي يضم:

أولاً: الشباب الذين يهتمون بأمور مجتمعاتهم.

ثانياً: الشباب الذين يرفضون هذا المجتمع.

ويسعى شباب هذا النط بقطاعيه إلى تغير ما لا يرضون عنه في المجتمع الذي يعيشون فيه.

ويكمن الاختلاف بينهما في المنحنى المستخدم في تحقيق هذه الغاية. ففي الوقت الذي نجد فيه شباب الرفض يميل إلى اتخاذ منحنى توري لتحقيق وإحداث التغيرات التي يتطلع إليها، يعمل شباب الرفض المعتدل من خلال الأطر والمؤسسات الموجودة في المجتمع لتقويم ما يعتقد أنه خطأ.

ويتخذ شباب هذا النمط بقطاعية من أسلوب الثورة السلمية وسيلة لتغير المجتمع ورفض سعادة إلى تحقيقه هذه الغاية.

ويمكن أن تتحدث عن كل نوع على حدي :

أ- شباب الرفض المعتدل.

وهو يضم أولئك الشباب الذين يسعون إلى الاشتراك في النشاطات التطوعية كلما وجدوا السبيل متاح إلى ذلك.

مثل: مشروعات خدمة البيئة، النشاطات الخيرية والإنسانية، برامج محو الأمية وغير ذلك.

وهم يبدون اهتماماً بالغاً في كل ما له شأن في تخفيف الأم الإنسان ومتابعة، وتحقيق

أماله، في عالم أفضل، فهم لا يقدمون على تحدي سلطات وهيئات النظام الاجتماعي القائم، كما أنهم لا يعصون الراشدين الذين يتكفلون بهم، ويعيشون في بيئتهم.

بينما يقوم الشباب المتطوع من خلال انخراطه في النشاطات الاجتماعية التي تعود بالنفع على غيره بالابتعاد عن حياته المهنية، فهو يجد في هذه الأعمال التطوعية فرصاً متعددة ومتنوعة لاستكشاف الذات.

بينما يكرس ولاءه بمبادئ ومثل عليا توجد في المجتمع، فهو يتهيأ بهذه الطريقة إلى التركيز والتأمل حتى يتصل بذاته، وينتهي به إلى نوع من الولاء أوسع وأعمق.

ويمكن القول بأنه لا يوجد قاطع يفصل الشاب الرافض المعتدل عن الشاب المتطرف، إذ أن الاثنين يشتركا في بعض الصفات. حيث ان الأول يقوم بنشاطات سياسية تهدف إلى الاحتجاج والاعتراض على بعض ما يجري في المجتمع من أحداث. والقاسم المشترك بينهما يتمثل في ظروف وأساليب وخبرات متماثلة إذ يتميز الطرفين بالتعقل والديمقراطية والنزعة الإنسانية. ويحرص هؤلاء على أطفالهم بماهية النتائج التي يمكن أن تترتب على سلوكه بالنسبة لذاته وبالنسبة للآخرين. ويشجعونه على أن يستشعر المسؤولية، وأن يكون قادراً على التأثير فيما يحدث له، وفيما يحدث للآخرين.

إن تنشئة الأطفال في مثل هذه الظروف تخلق منهم شباباً قادرين على مقاومة السلطة الاستبدادية عندما يشتركون في تركيب ما من تراكيب السلطة الديمقراطية مع أولياء أمور يتمتعون بمستويات تعليمية مرتفعة، ويتصفون بعدم التعصب من الوجهة السياسية.

شباب الرفض:

يمثل السعي المتواصل من جانب الفرد لتغير المجتمع، وإعادة تشكيله. وهم الشباب الذين يتميزون بالتفتح الشديد للتغير، سواء كان ذلك فيما يتصل بالعالم المحيط أو بذواتهم.

وهم يرون أن المستقبل مفتوح، ومداه غير محدود، وبالتالي فهم يركزون جهدهم

في الحاضر، ويتوحدون مع نفس جيلهم بدلاً من التوحد مع أي واحد من القادة، مما يعزز إحساسهم بعدم؟، أو الارتباط الأجيال الأخرى.

ويحاول هذا النوع من الشباب أن يستوعب الأشياء الغريبة، ويحافظ عليها طالما أن هذه الأشياء تنتمي إلى حاضره وتتصل به، وتعيش فيه.

ويتقبل أفراد هذا النمط مشاعرهم وبواعثهم وأوهامهم الذاتية، ويقيمون نوعاً من التكامل بينهم بدلاً من التحايل عليها عن طريق كتبها، وإنكارها، أو رفضها. وهم يحترمون كل أبناء الشعب، وتحظى قيمة احترام فردية الفرد، أو شخصية بأهمية بالغة لدى شباب هذا النمط، ويقصدون بذلك حق الفردية أن يكون على النحو الذي يريد، ويرى أنه يتفق مع ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانيات. وحتى يصل المراهق إلى مرحلة الرشد الحقيقي لابد من وجود ثلاثة محاور:

أولاً: أن يكون الإنسان صالح.

ثانياً: معرفة الكيفية التي يصبح فيها مسلماً حقاً.

ثالثاً: وتبه نحو النجاح.

ولهذه المحاور منطلقات وأهداف تتمثل في:

1- العلاقة متوافقة مع الذات.

2- الاتصال الجيد مع الله.

3- السير السليم في المجتمع.

وأما المنطلقات فتتضح عند الحديث حول كل محور.

وقد وضع أحد الدعاة في العصر الحديث عشرة صفات بعد أن نظر إلى حال الأمة الإسلامية، وهذه الصفات العشر التي ستناولها من خلال تقسيمها على هذه المحاور الثلاثة لتكون منطلقات الوثبة الصحيحة إلى الرشد من خلال رصد منطلقات أربعة لهذا المحور.

ولكي تكون إنساناً لابد أن تكون:

1- قوي الجسم.

2- حنين الخلق.

3- مثقف الفكر.

4- قادر على الكسب.

ولكي تصبح إنساناً بعي بعقله، ويشعر بقلبه، وينطلق بحواسه لابد أن تنطلق من هذه المجالات الأربعة.

وتمثل قوة الجسم بـ:

أ- القوة البدنية:

ب- القوة النفسية.

أ- القوة البدنية:

إن الشاب في هذه المرحلة يصل إلى أعلى مستوى من نمو الجسم والأعضاء والعضلات.

فيجب على الشاب أن يلاحظ:

أ- غذاؤه.

ب- صحته.

جـ- العادات.

1- الغذاء:

لابد للشباب أن يوازن في طعامه، ومن أفضل ما سمعت في هذا الأمر قول أحد خبراء التغذية: إنه لابد من وجود ألوان أربعة على كل مائدة، وهي: الأبيض، الأحمر، الأخضر، الأصفر.

وقد قسم علماء التغذية الطعام إلى خمس مجموعات، على قسمين:

	المجموعة	الأمثلة
القسم الأول		
مواد إنتاج الطاقة	أولاً: الكربوهيدرات	الحبوب مثل: القمح، الأرز، أو ما يستخدم منها مثل: الدقيق السكر، النباتات، التي تخرج منها: مثل القصب، النجر.
	ثانياً: الدهون	الدهون الحيوانية، الزيوت النباتية، القشرة، السمن النباتي
	ثالثاً: البروتينات	اللحوم، لحوم حمراء، بيضاء، سمك دجاج، بيض
		البقول: الفول، العدس، الحمص
القسم الثاني		
مواد البناء والترميم والوقاية	الفيتامينات	الخضراوات الطازجة، الفواكه، فيتامين (أ) في الجزر، و (ج) في البرتقال
	الأملاح المعدنية	الحديد (الخضراوات، السبانخ، الباذنجان، الكبد، الفسفور، الكالسيوم في الألبان. والأملاح متوفرة في الفيتامينات في الفواكه
	الماء	الماء هو أساس الحياة، والعامل المشترك مع جميع الأغذية ويحتاج الجسم من 2-3 لتر ماء يومياً.

وبهذا يتناول الإنسان مثالاً من كل مجموعة يومياً فيحصل على وجبة جيدة مفيدة. وينصح الأطباء بعدم الإكثار من الدهون، أما الخضراوات والفواكه فيجب الإكثار منها وكذلك شرب اللبن.

2- الصحة:

إن صحة الإنسان هي أهم ما يملك، فيجب عليه المحافظة عليه، وممارسة التمارين الرياضية حتى تبقى صحته جيدة، وإن الكثير من الشباب يشتركون في ألعاب جماعية وفردية، وربما يكونون نجوماً فيها، وهذا أمر جيد ومفيد.

3- العادات:

على الفرد الانتباه إلى عاداته والتمسك بالجيد منها والابتعاد عن السيئ منها قدر الإمكان، والتدخين من أكبر الأمثلة على ذلك.

والتدخين هو السبب الرئيسي لكثير من الأمراض الخطيرة التي تؤدي بحياة الإنسان، لذا قام كثير من العلماء بفتوى تحرم التدخين. ولأن التدخين سبب رئيسي للإصابة بأمراض السل، وسرطان الرئة، والتهاب الحلق ونخر الأسنان.

ب- القوة النفسية:

ويمكن رصد ثلاثة عوامل لها:

1- كظم الغيظ: وهو دلالة النضج الانفعالي.

2- القدرة على الجواد: إذا تعلم الشاب آداب الحوار وعلى رأسها قبول اختلاف الآراء، والصبر على الاستماع فإنه بذلك يحمي نفسه من أمراض نفسية كثيرة.

3- الاستعفاف: وهو القدرة على التسامي بالعزيزة الجنسية، وعدم حرفها فيما يغضب الله، بالنظرة المحرمة، التي كثيراً ما تنتهي بالزنا.

وهناك عدة نصائح تقدمها للشباب (لصحتهم وقوة جسمهم تشمل في:

1- المسارعة في عرض أنفسهم على الطبيب إذا ما شعروا بالألم.

2- المسارعة بعمل التحاليل والإشعاعات اللازمة للاطمئنان المبكر على الصحة.

3- عدم الاعتماد على الصيدلاني في تشخيص الحالة المرضية.

4- عدم الاعتماد على نصائح المجربين في تناول الأدوية.

5- عدم الاسراف في استخدام الدواء.

6- استعمال السواك وفرشاة الأسنان بعد تناول الطعام وخاصة الحلو منه وقبل النوم كذلك.

7- الالتزام بالآداب الإسلامية التي تخص الطعام والشراب والنوم.

8- عدم إهمال وجبة الإفطار، والتقليل من وجبة العشاء.

9- عدم الإسراف في شرب الشاي والقهوة.

المراهق والضرب :

يلجأ كثير من الآباء إلى الضرب واستعمال العصا في تعاملهم مع أولادهم وبناتهم وخاصة المراهقين منهم، ولكن على الأهل جميعاً أن يعلموا أن هذه المرحلة هي من أخطر المراحل في حياة المراهقين، وأن لهذه المرحلة سماتها الخاصة بها والتي تتأثر بعوامل خارجية كثيرة إذا لم يراعيها الأهل فإنهم سيحصلون في النهاية على مراهق محطم النفسية، حياته مليئة بالاضطرابات والفوضى وقد يصبح إنساناً عدوانياً غير مستقر متمرد ومتسلط أو مكبوت منطوٍ حزين، وقد يلجأ إلى بيئة غير بيئة وأهل غير أهله للحصول على الحب والحنان والأمان.

أما إذا وجد الأهل المحبين ووجد التوجيه السليم فإن حياته تخلو من الاضطرابات والتعقيدات.

إذن فنحن نريد الابتعاد عن التوبيخ والضرب قدر المستطاع، ونلجأ إلى الحوار والنقاش الحر البناء، الذي يعمل على تطوير أبنائنا المراهقين وحمايتهم، وبناء الشخصية المستقلة لهم والتي تتمثل بالجرأة في قول الحق، والثقة بالنفس، والتآلف والتحاب بين جميع فئات المجتمع والانخراط الحقيقي منه.

ونخرج شباب قادر على العمل والعطاء، ناجح بكل ما تحمل الكلمة من معنى موهوب ومؤمن واثق بالله أولاً وبطاقاته وقدراته ثانياً وبأهله ومجتمعه أخيراً.

الدورة الشهرية (الحيض):

إن هذا الموضوع مهم جداً، وهو في غاية الأهمية، وعلى الأم - بشكل خاص

- أن تعطيه الاهتمام الكافي، نظراً لأهميته وحساسيته وتأثيره على الفتيات وعلى المجتمع ككل.

وهو من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإرهاق والقلق للفتيات في سن المراهقة.

إن الحيض أو الدورة الشهرية هي عبارة عن حالة تخرج فيها الدماء من الرحم، ويحدث الحيض بتهيئ الرحم لاستقبال البويضة التي ينتجها أحد المبيضين في كل شهر عبر قناة (فالوب) وفي القناة يتم تخصيب هذه البويضة بالحيوان المنوي القادم من الزوج خلال المهبل بالرحم، ثم يتجمع الحيوان المنوي إلى القناة التي فيها البيضة، فيخصبها ليستقبلها الرحم مخصبة لتنمو فتصبح جنيناً، ويكون تهيئ الرحم عن طريق تكوين غشاء سميك على جداره متكون من ثلاث طبقات تسمى مهاد الرحم.

يتكون مهاد الرحم من:

- طبقة عميقة.
- طبقة وسطية.
- طبقة سطحية.

وتنفتح هذه الطبقات وتنتشر فيها الشعيرات الدموية التي تمدها بالغذاء، فإذا لم يتم تخصيب البويضة ينهار هذا الجدار الثلاثي، وينقبض الرحم فتنزل بذلك الأغشية على هيئة نزيف دموي يسمى بـ (الدورة الشهرية)

الأعضاء التناسلية للأنثى

إن الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى هي:

1- قناة فالوب.
2- جدار الرحم.
3- عنق الرحم.
4- المبيض.
5- المهبل.

ويرافق الدورة الشهرية أعراض معينة تتمثل في:

1- الصداع.

2- خفقان القلب.

3- ثقل الثديين.

4- غثيان.

5- قيئ.

6- إسهال.

وهذه الأعراض لا تحدث كلها لامرأة واحدة ولكن كل امرأة يصبها بعض منها. وتتفاوت هذه الأعراض في شدتها من امرأة لأخرى.

وتزول هذه الأعراض بمجرد نزول الدم، وقد تستمر حالة الدورة الشهرية من (5-8) أيام، أما كميتة فهي من (30 إلى 180) سم^3 وأي زيادة أو نقص في هذه المعدلات هي حالة مرضية تستحق المناقشة.

وتستمر آلام الدورة عند الفتيات الصغيرات في السن، وتكون هذه الآلات مبرحة تعوق الفتاة في أغلب الأحيان عن القيام بواجباتها وأعمالها اليومية العادية.

وتبدأ هذه الآلام بالاختفاء بعد الزواج، وعندما يحدث الحمل والولادة إذ أن عنق الرحم يتسع وتتهتك الألياف العصبية التي تسبب الألم.

نصائح:

لتخفيف الآلام التي تحدث في فترة الدورة الشهرية ننصح بـ

1) الاهتمام بالغذاء:

فالغذاء دور مهم في تخفيف الأم الدورة الشهرية، فيجب على الفتاة في هذه الفترة الاهتمام بالغذاء الصحي المتوازن، والإكثار من شرب السوائل الساخنة.

2- ممارسة الرياضة:

إن ممارسة الألعاب الرياضية الخفيفة تخفف من آلام الدورة، كما أن القيام بالأعمال المنزلية وبذل بعض الجهد يؤدي إلى التخفيف من الإمساك.

3- تناول بعض الأقراص المضادة للتقلصات والمسكنة للآلام.

4- زيارة الطبيب.

إذا شعرت الفتاة بزيادة الآلام، وعدم التحسن فلا مانع في زيادة من زيادة الطبيب المتخصص في الأمراض النسائية، حيث يتم علاجها علاج هرموني تحت إشراف الطبيب.

فترة الإباضة:

قد تشعر الفتيات ببعض الآلام في منتصف المدة بين الدورتين في الوقت الذي يحدث فيه التبويض، وتصحب هذه الآلام إفرازات مهبلية أو بعض النزيف الخفيف، وسببه هو انخفاض نسبة الاستروجين في الدم عند وقف التبويض.

وقد تطول فترة الدورة وقد تكون غزيرة وأسباب ذلك:

1- ارتفاع الضغط.

2- احتقان القلب.

3- الأنيميا الحادة.

4- اضطرابات الغدة الدرقية.

وقد تحدث بسبب:

1- احتقان الرحم.

2- الإمساك الحاد.

3- حالات التهاب الحوض.

وقد تنزل بعض الإفرازات البيضاء من المهبل في غير وقت الدورة. وسبب تلك الإفرازات إنها تعمل على ليونة الأعضاء التناسلية وإعطاؤها طراوتها، كما أنها

تحمي المهبل من كثير من البكتيريا المرضة، بل أنها تتصدى أيضاً لأي عدوى خارجية، وتفرز هذه الإفرازات وخاصة الداخلية منها التي يفرزها عنق الرحم قبل الدورة مباشرة، وذلك كنوع من تهيئة الرحم لاستقبال البويضة.

وهذه الإفرازات طبيعية وهي لا تدعو للخوف، وهي تدل على تام النضج التناسلي عند الفتاة وهي لا تدعو للقلق إلا إذا تغير لونها، او غزر خروجها أو نتن ريحها.

إن الأمراض البسيطة مثل البرد لا تؤثر على الحيض، ولكن الأمراض الشديدة مثل الحميات أو الالتهاب الرؤية أو التهابات البطن الشديد، مثل الزائدة الدودية فإنها قد تؤثر على الحيض وتؤخره عن موعده وتؤدي إلى اختلاف كمياته عن الأوقات المعتادة.

ولون الدم يعتمد على كميته، فإذا كانت الكمية قليلة فإنه تتجمع داخل الرحم لفترة قبل أن ينزل، وهنا يتغير لونه ويصبح داكناً، أما إذا كان الدم غزيراً فإنه يخرج مباشرة دون أن يتغير لونه ويكون أحمر قانياً بلون الدم العادي.

ولا مانع من ممارسة بعض الألعاب الرياضية الخفيفة في فترة الدورة الشهرية كما أنه لا مانع من أخذ حمام دافئ خلال الدورة الشهرية، فليس للحمام أي تأثير سلبي بل على العكس أنه مفيد جداً، وإن العناية بالنظافة الشخصية في هذه الفترة بالذات لهي أمر في غاية الأهمية، وخاصة الاهتمام بمنطقة العانة، فهذا يساعد على تجنب حدوث الالتهابات، كما أنه يشعر الفتاة بالحيوية والنشاط.

كما أن الحمام يساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويساعد على نزول الدم بدون ألم، ويساعد على التخلص من أية رائحة غير مستحبة، وخاصة أن النشاط في الغدد العرقية تزيد أيام الحيض.

الأسباب الانفعالية عند المراهق:

للمراهق أسباب خاصة تدعوا للانفعال، قد يرى الأباء هذه الأسباب غير كافية أو غير واقعية لتجعله يغضب وينفعل، فهم يرون أن أبناءهم ليسوا بحاجة لشيء

فالعاطفة موجودة والحب كذلك نحوهم، كما أنهم يقدمون لهم كل ما يحتاجون، بالإضافة إلى تقديم نبراتهم وتجاربهم الشخصية التي تعتبر زاداً بالنسبة للأولاد.

ويمكن تلخيص الأسباب المؤدية إلى الانفعال عند المراهق:

1- سرعة النمو.

2- بقايا الطفولة.

3- النمو العقلي.

4- الإهواء النفسية.

5- نمو الغريزة الجنسية

وكل هذه الأسباب تندمج لتكون شخصية المراهق، فالمراهق ما هو إلا طفل الأمس التي كانت تشغله الخيالات والحكايات والأساطير والمغامرات، وقد كان يستمتع بالأمس بتواجده بين أحضان أمه، بل إن حجر أمه وصدر أبيه هو المكان المفضل بالنسبة له، وهاهو الآن يفاجأ بانقلاب كامل في حياته وجسمه وعقله وغريزته ونفسه وهواه، وهو لا يملك الخبرة الكافية، ولا حتى الكفاءة التي تؤهله لقيادة نفسه، في إيطار مجتمع يحيط به ويقيده به بأعرافه وضوابطه وتقاليده بالإضافة إلى فطرته التي تناديه وتلزمه في أمور أوجدها الله به، ويصطدم المراهق بأبوين على الغالب لا خبرة لهم بالتعامل معه، ولا قدرة عندهم على الصبر.

فالأسباب التي تؤدي إلى انفعالات المراهق ليست فقط تغيرات مرحلية ولكنها انفعالات مضاف إليها انضباطات يدفعه المجتمع إليها، وضغط الوالدين، وقيام المؤسسات التربوية بدورها، بما فيها من مسجد ومدرسة وتلفزيون وإذاعة وإعلام.

العوامل التي تؤثر في انفعالات المراهق

1- المثالية الشديدة.

2- نقص الكفاءة.

3- نقص المكانة.

4- نقص إشباع الحاجات.

5- الضغوط الاجتماعية.

6- فشل في إقامة علاقة مع الجنس الآخر.

1- المثالية الشديدة:

فبرغم أن المراهق قد يكون مقصد في واجبات دينية كثيرة - مثلاً - إلا أنه يتعجب من عدم انضباط الكبار ويؤثر في نفسيته جداً أن بعض الكبار يقولون مالا يفعلون أو أن يرى كبيرا في موقف غير أخلاقي.

2- نقص الكفاءة:

إن خبرة المراهق لا تتعدى مساحة طفولته، وقد تبدو طموحاته أكبر بكثير من إمكاناته الانفعالية التي تدفعه للوقوع في الخطأ كثيراً وأحياناً تؤدي إلى فشل مشروعاته.

3- نقص المكانة:

كثيراً ما يشعر المراهق بقلة مكانته في المجتمع، فيرى أن الجميع يعاملونه على أنه ما زال طفلاً فيسعى كثيراً إلى فرض سيطرته، وإبراز شخصيته التي يراها كل من حوله وخاصة أبويه أنها لم تتضح، أو تكتمل بعد ويرون فيه طفل الأمس.

4- نقص إشباع الحاجات:

يعترض إشباع حاجات المراهق بعض الضوابط التي تحيط به وبحياته والتي يفرض عليه المجتمع المحيط به.

5- الضغوط الاجتماعية:

تحيط بالمراهق كثيراً من الضغوط الاجتماعية التي تقيده ويظن أنها تعيق حركته وانطلاقته إلى الحياة، فالمراهق لا يفهم معنى الحرية المنضبطة ولكن معنى الحرية عنده أن يفعل ما يريد في الوقت الذي يريد.

6- فشل العلاقات مع الجنس الآخر:

يتأثر المراهق عندما يفشل في إقامة علاقة مع الجنس الآخر بالإضافة إلى المشاكل التي تتعلق بالتوافق مع الآخرين، وكل هذه العوامل تجعل المراهق يحتاج إلى صديق ورفيق يشكو له همومه فيجد عنده النصيحة.

لماذا ينفعل المراهق؟

أولاً: الصراعات الداخلية.

ثانياً: العوامل الخارجية.

1- **الصراعات الداخلية وتشمل في:** العلاقة بالجنس الآخر ويهتم الشباب والفتيات بهذا الموضوع كثيراً وينشغل بالهم به، كما ينشغل بال الوالدين والمربين والمجتمع بأكمله من جانب آخر.

وسبب اهتمام المراهق بهذا الموضوع هو:

أ- الحاجة إلى المعرفة.

ب- الحاجة إلى الإشباع.

فالمراهق يريد أن يتعرف على هذا الجانب أكثر وأكثر فنراه يقرأ الكتب المتعلقة بهذا الموضوع ويدور الحديث بينه وبين أقرانه حول الموضوع، ويدخل في هذه الأحاديث الكثير من الجهل وتبادل الخبرات القليلة، ومن هنا يبدأ الصراع والمواجهة مع الأهل والمدرسة والمجتمع المحيط.

أما الحاجة إلى الإشباع فهي تتمثل في الطاقة الموجودة في المراهق والتي تحتاج إلى إشباع، ويقوم المجتمع بتقيد هذه الحاجات وكبتها فهو يؤخر سن الزواج لظروف اجتماعية واقتصادية، ولا يكاد يسد باب الإثارة التي يسببها له، فترى المراهق يميل إلى الجانب الآخر ويحاول أن يشبع هذا الموضوع بنفسه، وتساعد المثيرات الخارجية في المجتمع من عدم ضبط اجتماعي لهذا الموضوع مما يؤدي إلى شعور بالذنب، واحتقار للنفس، وحرج شديد من الجنس الآخر، ويتحول هذا الشعور عند المراهق إلى لعنة على المجتمع الذي يحوي كل هذه المثيرات من إبراز للمفاتن وإبراز أكبر قدر ممكن من إمكانات تشمل في أشباع لحالة الظهور

والسعار الجنسي عند طرف معين من المراهقين مما يؤدي إلى تحويل الموضوع إلى مرض عند الشباب، يتمثل بكثير من الأمور الصعبة السيئة مثل: الخطف، والاغتصاب حتى وصل إلى اغتصاب الأطفال وقتلهم والرغبة في فقدان الوعي عن طريق المخدرات.

العوامل الخارجية:

وتتحكم في هذا الموضوع العوامل التالية:

أ- كثرة المثيرات حول المراهق.

ب- جهل الوالدين بأسلوب التعامل مع هذا الموضوع.

وهناك دراسات أجريت على عينة مختارة من الأطفال، نختار منها ما يلي:

وقد أجرى أستاذ بعلم النفس دراسة على بعض الأطفال الذي ينتظمون في المدارس الابتدائية وكانت أعمارهم بين (5 و 11) سنة وأشارت الدراسة إلى النتائج التالية:

نسبة الأطفال	الشعور
٪34.7	من أطفال المدارس الابتدائية يكفرون في الانتحار
٪36.7	يميلون إلى الانطواء والعزلة
٪48.8	متشائمون
٪23.6	يشعرون بالحزن
٪36	يعانون من كراهية الذات
٪67.4	يفتقدون القدرة من الاستمتاع بالحياة
٪42.3	بلا أصدقاء
٪24.7	بلاد أصدقاء
٪27.4	يشعرون بالفشل
٪25.5	لا يلجئون إلى البكاء بصفة مستمرة
٪26.7	يشعرون ألهم غير محبوبين
٪22.4	يعانون من الاكتئاب

كما أن هناك دراسة أخرى أجريت على المراهقين، وهي دراسة مهمة جداً أجراها عالم النفس الكبير د. مصطفى سويف: أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة على عينة مختارة تمثل طلاب وطالبات الثانوية والجامعات قوامها 12 ألف طالب وطالبة، وتتراوح أعمارهم بين: 15 - 20 سنة للتعرف على حياتهم الدراسية الأسرية والاجتماعية وأشارت نتائجها إلى ما يلي:

نسبة المراهقين	الممارسة
55.1٪	يمارسون الغش في الامتحان
42٪	يمارسون العنف من زملائهم
28٪	يطردون من حجرة الدراسة جزاء على سلوكهم
18٪	يعتدون على مدرسيهم
8٪	يعتدون على آبائهم وأمهاتهم
27٪	يعتدون على أخواتهم
28٪	يحطمون أشياء قيمة بالبيت حال تعنيفهم أو عدم الاستجابة لهم
11٪	يهربون من بيوتهم
3.2٪	يسرقون نقوداً في بيوتهم
12٪	يمارسون ألعاب القمار
7٪	استدعتهم أقسام الشرطة للتحقيق معهم
25٪	يعاكسون الفتيات في الطريق العام إلى حد المضايقة
4.3٪	يسرقون أشياء من المحال التجارية
7٪	يمارسون البلطجة والابتزاز

ويعلق الدكتور سويف على نتائج هذه الدراسة مشيراً إلى أن أحجام هذه السلوكيات بلغت مستويات تهدد بتقويض الدعائم الرئيسية للعملية التعليمية والحياة الأسرية والاجتماعية.

دور الأسرة:

في كثير من الأحيان نرى أن الأسرة تخلت عن دورها الأساسي ووظيفتها التي بقيت لها، بعد أن أخذ المجتمع العام يطغى سلطانه على سلطان الأسرة ويستلب منها وظيفتها، فلم يعد للأسرة في الوقت الحاضر دورها ووظيفتها التي كانت تتمتع بها قديماً.

ويجمع علماء السلوك على أنه لا يستطيع أية هيئة أخرى أن تعني عناء الأسرة في هذه الشؤون حتى أصبحت الأسرة الخلية الأولى للمجتمع عضواً بلا وظيفة كما يقولون في البيولوجيا كالزائدة الدودية.

وانشغلت الأسرة عن تربية الأبناء، فأصبحت المنازل تعلمهم عن طريق المدرسين الخصوصيين الذي يتقاضون رواتب باهظة.

وهاهي الشوارع تدعو المراهقين إلى أحضانها، وتقدم لهم أرخص تربية، في ظل غياب الأم التي لم تعد ترى أن في بيتها مكاناً واسعاً لها، إنما خرجت لتنخرط في شتى مجالات الحياة، واكتسحت ميادين العمل والكدح في الحياة وأصبح البيت بمثابة الفندق الذي تأوي إليه في وقت النوم فقط. يقول الأديب الأيرلندي (برناد رشو): (إذا كان آدم يحرث وحواء تحرث فمن يربي الأبناء؟

ويقول أخيراً الشعراء

ليس اليتيم من انتهى أبواه من   هم الحياة وخلفاه ذليلاً

إن اليتيم الذي يلقى له   أما تخلت وأبا مشغولاً

عوامل انشغال الأسرة عن دورها

للأسرة أسبابا تدعوها للانشغال عن دورها وهي تتمثل في عاملان كل منهما مستقل عن الآخر وهذان العاملان هما:

أولاً: تقصير المدرسة:

إن تقصير المدرسة في أداء دورها التربوي التعليمي، وتخلف مضمون التربية من مواد تعليمية ومناهج وطرق تدريس وأساليب تقويم وامتحانات والفصول الدراسية

التي تعج بعجيج من الطلاب استفادتهم مـن قبيـل المعجـزات، وإن سـقوط النشـاط المدرسي الثقافي الاجتماعي والفني والديني، هو الطريق الوحيد لمراحل التعليم الأعلى والجامعات وإذا أصبح مجموع الدرجات هو الذي يختار ويحدد المسار ويتخـذ القـرار، وعجزت المدرسة عن الوفاء بمطالب مجموع الدرجات ودخل الجميع في مثلث الرعب الذي يتمثل في (الثانوية العامة) ونشطت بذلك ظـاهرة الـدروس الخصوصيـة، الـذي يؤدي إلى تضاءل دور المدرسة والمدرسين وفقدانهم الكثير مـن سـيطرتهم وسـلطانهم بل وفقدان كرامتهم أيضاً.

يعتبر التلفاز وسيلة الإعلام الأكثر انتشاراً وجذباً واستعمالاً من قبل الناس بشـكل عام والمراهقين بشكل خاص، فهو يعتبر وسيلة الإعلام الأكثر جذباً بما يقدمه مـن برامـج مشبعة بالضحالة والإسفاف تشيع الانحطاط في عقول ووجدان المراهقين ومنها:

المسرحيات التي تنقص من هيبة الآباء والمدرسين، ومنها المسلسلات المسـتوردة أو المحلية التي تحث على العنف والعدوان وهكذا...

إذن الأسباب التي تؤدي إلى فساد المراهق هي:

1- تخلي الأسرة عن وظيفتها.

2- تقصير المدرس في دورها.

3- وجود التلفاز بدون توجيه.

4- ضياع القدوة.

5- الطمع في المكاسب الدنيوية.

6- السعي للنجومية والشهرة والثراء.

7- التقليد الأعمى.

8- غياب الأخلاقيات والآداب من خلال الأسرة.

ويبدأ المراهق في بداية المرحلة الثانوية بالتحديد - في العمل على بناء شـخصية مستقلة له يتميز بها عن غيره من أقرانه أو أفراداً أسرته، فيحاول مثلاً:

1- اختيار ملابسه بنفسه: وربما كانت تشابه إلى درجة كبيرة من يهوي ويحب.

2- الانسجام في مساع الأغاني العاطفية والشبابية.

3- قراءة القصص العاطفية.

4- اختيار أصدقاء معينين لقضاء وقت فراغه معهم.

5- محاولة تثقيف نفسه عن طريق كل ما يصل إلى يديه دون يميز الغث من السمين.

6- عدم الاستجابة للوالدين، ومحاولة فرض رأيه حتى ولو كان خاطئاً.

7- محاولة الخروج إلى العمل في السعي لجعل نفسه حراً.

8- الاحتفاظ بالأسرار الخاصة وعدم البوح بها للوالدين.

وكل ذلك يفرضه الإعلام الذي لا ضابط له، حيث أنه يعرض أفكاره دون عرض أفكار الغير، وبعيداً عن النقاش والحوار.

كما أن الإعلام يعرض نماذج مختلفة لفنانين مختلفين من ممثلين ومغنيين ولاعبي رياضة وغير ذلك مما يخطف نظر المراهق ويجعله يقلده تقليداً أعمى، فنراه يلبس لبسه، ويأكل بنفس طريقته فيؤثر على حياته ككل ويمسح شخصية فيصبح ؟ لهذا النجم الذي اختاره قدوة واحتذى بها.

ويساهم التلفاز في نمو هذه الظاهرة وهي - ظاهرة التقليد الأعمى - عن طريق بث عامل لتفاصيل حياة هذا النجم أو ذاك.

ومما يؤثر في المراهق أيضاً ما يفرضه عليه التلفاز من عرض مسلسلات وأفلام تتحدث عن الحب والعشق والهيام، وتجعل المراهق يرى في الحب السعادة الدائمة واللذة الكاملة فقدوء للحب وتدفعه له دفعاً، دون النظر إلى العادات والتقاليد أو التربية الأخلاقية أو الدينية.

ومما يساعد على ذلك أيضاً:

1- **المرحلة النفسية**: التي يعيشها المراهق والتي تتمثل في الصعوبة والخطورة لأن النمو الجسدي يسبق النمو العقلي والعاطفي، فنرى أن المراهق له جسد إنسان ناضج بينما لا تزال أفكاره ونموها الاجتماعي والنفسي في مرحلة الطفولة بعد

2- **غياب دور الأب**.

3- **اهتزاز القيم في المجتمع.**

4- **الموجات الغربية.**

فكل ما يتلقاه المراهق من موجات عنيفة تشمل في الثقافة الغربية حيث أنها تصدر للدول العربية أسوأ ما لديها حتى تحولها إلى دولة مستهلكة تماماً حتى للثقافة فتفقدها بذلك القدرة على الفعل فتصبح عاجزة تماماً.

5- **العجز:** من المعروف أن المرء يحاول دائماً إخفاء العيب دون مواجهة الخطأ، ونتبع في ذلك طريقة النعام في وضع رأسها بالتراب خوفاً من المواجهة.

وبشكل عام فإن مؤسسات المجتمع هو أكبر عوامل زيادة الانفعالات لدى المراهق، وتجتمع المدرسة مع البيت ووسائل الإعلام في التأثير السلبي على المراهق إذا غاب عنها الوازع الديني.

ثالثاً: الحاجة إلى الحب:

يحتاج المراهق إلى من يحبه، فإذا وجد الحب من خلال من حوله وبادلهم هو نفس الشعور فإنه يحس بالسعادة، فهو يجد من يطمئن له ويحس فيه ويحبه ويحنو إليه فتراه يشكو إليه ويطلعه على أسراره. فيصبح بالنسبة له ورنة مفتوحة سهلة القراءة، وكما أن المراهق يريد الشعور بحب الناس، فهو أيضاً بحاجة إلى حب الله والتقرب إليه مما يمكنه من الاستقرار في حياته والهدوء.

فهو بحاجة إلى الارتباط بالله تعالى الذي يحكم الكون في حب ورحمة، وهو بحاجة أيضاً إلى حب الرسول صلى الله عليه وسلم، والاقتداء بسنته، وهو بحاجة إلى حب الصالحين والتقرب منهم.

رابعاً: الحاجة إلى الانتماء

يشعر الإنسان في حاجته إلى الانتماء، من أجل مصلحة الجماعة التي تنتمي إليها وقد يكون أحوج فيه من سعيه للحصول على مصلحته الشخصية في بعض الأحيان. وسواء كانت هذه الجماعة التي تضمه هي جماعة الأصدقاء أو الأقارب أو الزملاء في الفصل الدراسي أو أي جماعة أخرى، ويكون سلوك أعضاء الجماعة صورة صادقة

لسوك قائدة الجماعة تلك، فالشخص يشعر بالقوة والمتعة والأمن حين ينتمي إلى جماعة خاصة به.

ويحتاج الفتيان والفتيات إلى حد كبير إلى التدريب على العمل بروح الفريق أو العمل الجماعي الذي يكون الفرد فيه جزء من كل ودوره ضرورياً جداً لإنجاح العمل ولكنه ليس الدور الوحيد.

خامساً: الحاجة إلى الضبط

يحتاج المراهق في هذه المرحلة الخطرة والعصبة من حياته إلى قدر من الضبط والتوجيه ممن هم أكبر من سناً، فعلى الأبوين تقديم خبراتهم لأبناءهم المراهقين دون أن يشعروهم بالقصور، ويجب أن يضبطوا بتصرفاتهم ضمن نطاق مبني على أسس علمية ويكن يجب أن لا يعوق هذا الضبط حريته.

سادساً: الحاجة إلى الحرية

يحتاج المراهق إلى الاستمتاع بقدر لا بأس به من الحرية، فيجب أن يكون حر التصرف في أمور معينة تخصه، فمثلاً هو في اختيار ملابسه وطريقة لبسه وتسريحة شعره، وهو حر أيضاً في اختيار أصدقائه، وهو حر في التعبير عن نفسه وعن أفكاره وآرائه ومقترحاته.

ولكن هذه الحرية يجب أن تكون مراقبة من قبل الكبار، يجب أن لا تكون مطلقة ولا تكون مقيدة إلى حد الكبت.

فعندما يعطي المراهق مساحة معينة من الحرية في تصرفاته وأخذ قراراته بنفسه لأنها تبرر ذاتيته وتظهر شخصيته وتجعله يعتمد على نفسه في كل شيء، وإن المناقشة والحوار مع المراهقين تشعرهم أنهم أصحاب القرار، ولا يصح بأي حال من الأحوال أن تفرض الآراء على المراهق وأن يجبر على التنفيذ إلا بعد أن يقتنع تماماً.

لان كبت حرية المراهق تجعل منه فتاً نمطياً مقلداً أو سلبياً في تعامله مع الآخرين.

سابعاً: الحاجة إلى الاستشارة

غالباً ما يبحث الإنسان على الراحة والهدوء والاستقرار، ولكنه بعد فترة معينة يلجأ إلى الانشغال بموضوعات تستثيره حيث أنه يشعر بالفراغ ولا يستطيع الإنسان أن يعيش في عزلة تامة لا يفعل شيئاً بل إنه يميل إلى العمل والشغل والاختلاف مع الناس الذين يعيشون معه في مجتمع واحد.

ثامناً: الحاجة إلى التقدير:

يبذل المراهق كل ما لديه من مهارات وطاقات وجهود حتى يشعر بتقدير الآخرين من حوله، فهو يشعر بالقيمة وعلو القدر إذا ما احترمه أحد أو قدر لعبه وجهده.

ويتمثل تقدير المراهق في إثابته ومدحه أو الثناء عليه، ويكون هذا الثناء والمدح نتيجة عمل حسن قام به مثل تفوقه الدراسي، أو بخاصة في العمل، او نتيجة حسن تصرفه وطريقته في التعامل مع الآخرين، وقد يكون نتيجة تطابق قوله مع فعله، أو نتيجة نجاحه في عمل خيري قام به أو نتيجة خدمة أو طاعة قدمها، وهو لو قدم جهداً - مهما كان صغيراً - ولقي تقدير وثناء عليه، ووجد من يشكره على فعله ويدفعه للعمل الدؤوب الدائم على الأمام دائماً حيث يشعره من حوله إن باستطاعته البذل الدائم والمزيد من العمل الناجح لو أراد ذلك، فإنه يشعر بتقدير نفسه وزيادة الثقة بها، أما إذا شعر بعدم التقدير، وعدم إشباع هذه الرغبة عنده فإنه حتماً سيشعر بالدونية والاحتقار لذاته.

تاسعاً: الحاجة إلى المعرفة:

وتمثل الحاجة إلى المعرفة في الرغبة في الفهم والعلم والمعرفة والاستزادة من كل شيء يتعلمه، والحب في إتقان كل ما يقوم به من عمل.

كما تتمثل أيضاً في إتقان المعلومات وصياغة المشكلات وحلها. وترتبط زيادة العلم بالاعتدال والتوسط في الأمور عند المراهق. وهي ترتبط أيضاً بحسن التصرف وحل المشكلات، كما أنها تعني بالنسبة إلى المراهق الثقة بالنفس وعلو القدر بين

الناس كما أنها تعني أيضاً حسن التصرف في حل المشكلات، وتعني الاعتماد على النفس في أخذ القرار وحل المشكلات.

وليعلم المراهق أن أي مجهود يقوم به هو مأجور عليه إذا ما أخلص النية لله عزوجل فيه، سواء كان علم يطلبه أو مساعدة أو خدمة يقدمها. ويجب على الأهل تعزيز هذا الجانب عنده حتى يشعر بلذة العمل الذي يقوم به، وحتى ينصر عليه.

عاشراً: النجاح والتوفيق

عندما يشعر المراهق في أنه موفق في أمر ما، أو أنه نجح به فإنه يشعر بالرغبة في الاستزادة ويشعره بالثقة في النفس، والجرأة في تناول الجديد من المشكلات والإنسان لا يسعى إلى النجاح فحسب بل أنه يفعل كل ما بوسعه ليكون أداؤه أفضل من أداء الآخرين، حتى يحصل على رض الآخرين وحبهم، وكما أن الرغبة في التفوق على أقرانه حتى سيحصل على التقدير المناسب يدفعه لذلك أيضاً.

ويجب أن يتم إشباع هذه الحاجات بالتدريج، فيعطي المراهق عملاً حتى يتأكد المربي من أنه سينجزه بنجاح، ثم يرتقي بعد ذلك في الأعمال شيئاً فشيئاً وبالتدريج، فينتقل بذلك من نجاح إلى نجاح، ثم يشجع على السعي إلى التفوق.

وعلى الآباء والمربين تفعيل ذلك الأمر، وذلك بحثه على العمل والسعي الدائم للنجاح.

ولتكتمل لك صحة الفهم يجب أن تعلم أن الحياة كلها عبادة فكل عمل تقوم به في حياتك عبادة، دراستك عبادة، علمك عبادة عملك عبادة، برك لوالدين عبادة، مشاركتك للناس في أفراحهم وأحزانهم عبادة، زواجك عبادة، لهول عبادة.

ولكن أعلم أن كل هذا يحتاج إلى نية تسبقه، فانظر ما بينك قبل بدأ العمل ويجب أن تؤدي كل ذلك عن علم وفهم.

وذلك كله ضمن طاقاتك وقدراتك، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها، إلا أن الإنسان يجب أن يبتعد عن الشر ويقترب من الخير قدر المستطاع.

ويظل الصراع بين الخير والشر قائماً إلى يوم القيامة، مما يولد في نفس الإنسان

مجاهدة النفس لتزكيتها، وإبعادها عن السيئ، وتحفيزها على القيام بواجباتها لتصل إلى بر الأمان، والابتعاد عما يغضب الله من قول أو فعل أو حركة أو همزة أو نظرة سواء كانت باليد أو بالعين أو باللسان أو حتى كانت معصية ربانية.

وليعلم الشباب أن النجاح يبدأ من عندهم، فإذا نجح الشاب مع نفسه أولاً، فإنه سينجح حتما مع ربه، ثم مع الناس جميعاً.

فمن أرضى الله رضي الله به عنه الناس جميعاً، ووصل إلى النجاح في كل شيء.

ولكي يكون الشاب ناجح يجب أن

معرفة الدين:

على المراهق أن ينظر إلى المرحلة التي يعيشها من منظور إسلامي، لذا يجب عليه أن يعرف دينه.

قال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلدِّينَ عِندَ ٱللَّهِ ٱلْإِسْلَـٰمُ ﴾ (آل عمران: 19).

وبين الله عز وجل أن الإيمان والدين لابد أن يقوما على العلم.

وإن الخشية عن الله، والخوف منه، والتقرب إليه هو من أهم الأمور التي تدعو الفرد على التمسك بدينه.

ويجب على الشباب أن تكون لهم حصيلة من المعرفة الدينية تمكنهم من العيش ضمن منظور إسلامي.

ولابد للشاب أن يتعرف على أركان الإيمان، بالله وملائكته وكتبه ورسله، واليوم الآخر، والقدر خيره وشره.

وهذا يحتاج إلى توسيع المعرفة، وقد لا يأخذ بعضها وقتاً كثيراً، ولكن يجب التعرف عليها إجمالاً، والإيمان بهذا تفصيلا.

وعلى الشاب أن يلزم بالفروض الإسلامية من صلاة، وصيام، وزكاة وحج؟

ويجب عليه معرفة الله تعالى المعرفة الصحيحة عن طرق علمية والتي يأتي بعد معرفة الله وأداء الواجبات التي موجهة نحوه.

وعليه أن يدرك الواجبات التي فرضها الله نحو الوالدين، والأهل، والأقارب والجيران والأصدقاء. ونحو الأشياء والبيئة التي حوله، من ماء ونبات وشجر ووطن وأمة.

أسباب الانحراف الديني :

1- الشك.

2- الإيحاء.

3- التقصير في العبادات.

4- التطرف والتشدد.

5- الوقوع في المعصية.

ظواهر اليقظة الدينية:

1- تجريد ذات الله.

2- الجانب الشعوري نحو الله.

3- الجانب اللاشعوري نحو الله.

4- الحماس الديني.

5- الحرص على الدين الذي تشوبه بعض البدع والخرافات.

أمور أخرى يجب على الشاب المراهق مراعاتها:

1- يحافظ على وقته.

2- أن يكون منظماً في شؤونه.

3- أن يكون نافعاً لغيره.

فقد جعل الله الوقت للاستفادة منه لا ليضيعه، وإن الوقت يمتاز بسرعة الانقضاء فلا تقضيه إلا في طاعة أو عمل نافع.

وهو أثمن ما يملك الإنسان، وقديماً قالوا: الوقت كالسيف، إن لم تقطعه قطعك وقالوا أيضاً: (الوقت هو الحياة).

يقول أبو العتاهية:

بـــين عيـــني كـــل حـــي ... علـــم المـــوت يلـــوح
نـــح علـــى نفســـك ... مســـكين أن كنـــت تنـــوح
لتموتـــن وأن عمـــرت ... مـــا عمـــر نـــوح

ولتنظيم وقتك اجعل لك شعار، وأمض لتحقيقه ضمن مبادئ:

1- تحديد الهدف.

2- تقسيم الأهداف إلى أهداف بعيدة وأخرى قريبة.

3- أن نضع خطة من أجل تحقيق تلك الأهداف.

4- أن تكون الخطة الموضوعة دقيقة، والعمل على تمثيلها بدقة ولمقومات النجاح أمور عدة:

1- حسن النية.

2- التوكل على الله.

3- العمل الجاد الدؤوب.

4- الدعاء.

5- العمل على المصلحة الخاصة والمصلحة العامة.

6- التعاون على فعل الخير ومن ذلك.

أ- مساعدة المحتاج.

ب- عبادة المريض.

ج- إعانة الضعيف.

د- تيسير حاجات الناس.

هـ- المشاركة في ميادين الحياة العامة.

اعلموا أيها الشباب:

ويقول الشاعر

دقات قلب المرء قائله له إن الحياة دقائق وثواني

وتتمثل مظاهر القتل في:

1- **الغفلة:** وقد وصفها العلماء بأنها مرض يصيب القلب والعقل، فيفقد الإنسان وعيه وحسه بما حوله.

2- **التسويق:** وهو تأجيل العمل، سوف أعمل، سوف أقوم بذلك.

وقد قالوا قديماً: (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد)

وإن سوف هي جند من جنود إبليس.

3- **الإهداء:** وهو تضييع الوقت في التوافه في الأمور، وفيما لا ينفع وقال الحسن البصري: "يا بن آدم: إنما أنت أيام: إذا ذهب يوم، ذهب بعضك".

لذا وجب على الشباب الاهتمام بالوقت كثيراً، واغتنامه في الأعمال الصالحة قبل الانشغال، حيث لا يستطيع الإنسان إدراك ما قد فاته قديماً، كما عليكم معشر الشباب واستغلال هذه الفترة لما يتميز به من قوة ومنقرة، وأن تتركوا ما يضيع الوقت كالثرثرة فيما لا يفيد، أو الجلوس في الشوارع والطرقات. فرأسك أيها الشاب هو رأس مالك وهو أغلى ما يملك، فلا تضيعه في غير فائدة، أو دون استغلال، وعليك كذلك تنظيم وقتك، واجعل بدايات أعمالك ونهايتها الأعمال الصالحة.

ونظم حياتك دائماً، واجعل لها مواعيد، ولا تتركها تسير كما تشاء هي، أو كما يشاء من حولك، حدد أولوياتك، واجعل وقتاً لراحتك، واجل ما يستحق فعلاً التأجيل.

إن النجاح ليس مجرد لكلمات على الألسن، أو أمنيات في القلوب، إنما هو حياة كاملة لها قوانينها وأنظمتها، وطالما التزمت بهذه القوانين وانتظمت بها، كلما كنت أنجح.

إن الأمة التي لا يعرف كل فرد فيها واجباته ومسؤولياته، أمة محكوم عليها بالغناء. والأمة الواعية المثقفة المتعلمة هي التي يدرك كل واحد فيها أن الانتماء هو المبالغة في

النماء، وأن معنى أن تنتمي لوطنك ودينك وأمتك أن تعمل على زرع الخير، وقلع الشر، ومساعدة من حولك من أهل وأقارب وإخوان وأصدقاء وجيران، حتى يصل الجميع إلى بر الأمان وإلى طريق النجاح.

العمل:

ومن الأمور المهمة التي يجب أن يراعيها الشباب قضية العمل، إن الهدف الأساسي من العمل ليس كسب المال إنما هو التعود على العمل، وتربية النشر عليه. وتحمل المسؤولية، وهناك شباب يتمتعون بمصادر مالية كثيرة إذا أنهم يولدون في أسر ميسورة الحال، غنية وثرية فلا يشعرون بقيمة العمل، وهنا تأتي مسؤولية الوالدين، في توعيتهم وتنبيههم آلا أن العمل ليس الهدف منه كسب المال فقط على الرغم من أنه مقصد مشروع إلا أنه ليس الهدف الأساسي للعمل.

المجالات التي تبين إنسانية الإنسان هي:

1- أن يكون الإنسان قوي الجسم.

2- أن يكون الإنسان متين الخلق.

3- أن يكون الإنسان مثقف الفكر.

4- ان يكون الإنسان قادراً على العمل.

ولتكون إنساناً يجب أن تكون:

1- تكون مسلماً حقاً.

2- يجب أن تكون ناجحاً.

3- يجب أن تعرف كيف نتعامل مع محيط.

وتكون إنساناً يجب أن تتمتع

1- وعافية.

2- خلق متين.

3- فكر واعي.

4- قدرة على الكسب والعطاء.

ولتكون مسلماً حقاً يجب أن تكون:

1- سليم العقيدة.

2- صحيح العبادة.

3- مجاهداً لنفسك.

ولتكون سليم العقيدة يجب أن ترضى:

1- بالله رباً.

2- بالإسلام ديناً.

3- بمحمد (ص) نبياً ورسولاً.

وذلك يتحقق من خلال:

1- الإيمان بالله.

2- الإيمان ملائكته.

3- الإيمان كتبه.

4- الإيمان رسله.

5- الإيمان اليوم الآخر.

6- القضاء خيره وشره.

ولتكون عبادتك صحيحة يجب أن تكون على وجهين:

أ- صحة الفهم والوجهة.

ب- صحة الأداء.

أ) وصحة الفهم تتمثل في إدراك أن كل عمل يعمله الإنسان هو عبادة لله عز وجل.

ولتكون صحيح العبادة لابد أن:

1- تأدية الفرائض.

2- الاستزادة من النوافل.

3- الاجتهاد في قراءة القرآن.

4- الإكثار من ذكر الله عز وجل.

وتتمثل مشاكل الشباب في هذه المرحلة:

1- البطالة الاقتصادية.

2- البطالة الجنسية

وإن مرحلة الطفولة تنتهي بالبلوغ الجنسي وعندها تتحدد بداية مرحلة المراهقة تحديداً واضحاً، فإن نهاية المرحلة والدخول في طور البلوغ.

مواصفات مرحلة الشباب

تتصف مرحلة الشباب بعدة مواصفات:

أولاً: المدى الواسع من الخيارات والبدائل المتاحة من أساليب الحياة والأدوار الاجتماعية، بسبب النمو التكنولوجي والاجتماعي.

الثانية: زيادة المسؤولية الشخصية دون تدخل مباشر من الأسرة أو من تقاليد المجتمع، حيث المطالبة المستمرة والملحة بالحرية.

وإذا طالت هذه الفترة أكثر مما يجب بسبب ظروف اجتماعية أو ظروف اقتصادية وذلك يؤدي إلى أمرين:

1- العزلة والاغتراب.

2- العنف والتطرف.

أما مرحلة الرشد فتمتاز بـ:

1- اقتراب شكل الجسم ووظائفه من آخر درجات النضج، واكتساب شكل الرجولة الكاملة وانتهاء مرحلة الترهل الطفلي.

2- الإحساس بأنه لم يعد صغير، بل ويعيش دور الكبير.

3- اعتراف الآخرين بأنه لم يعد طفلاً وإن كانوا يترددون في الاعتراف به كرجل.

وتنتهي هذه المرحلة ببلوغ سن الخامسة والعشرين من العمر. حيث أن الشاب في تلك المرحلة يصل إلى وقت أكمل في تعليمه أو تركه ثم يلحق بعمل معين دائم يتفق مع خبراته وإمكانياته ثم يتزوج، ويبدأ في حياة الراشدين وتبدأ حياته بالاستقرار.

إن أهم ما يميز مرحلة الرشد هو الاستقرار والثبات والثقة، وأهم ما يميزها هـو الاستقرار في النظر للمهنة الهواية.

الأسباب التي تعوق الاستقرار

1- العيش في أسرة طول الوقت.

2- مبالغة الوالدين في الحماية.

إن مرحلة الشاب هي بداية الاستقرار والثبـات والنمـو والتطـور، وهـو نهايـة طفرة النمو التي كانت في السابق.

وأهم ما يميز الشباب في هذه الفترة هو النمو في الطول وزيـادة الـوزن وتكـون الفتيان فيها أكثر طولاً وأكثر وزناً من الفتيات، ويكون في هذه المرحلة شبه استقرار في طول ووزن الفتاة والفتى.

ويبدأ كل منهما بأخذ الشكل شبه النهائي للرجل أو الأنثى.

جوانب النمو في هذه المرحلة:

1- النمو الجسمي.

2- النمو الجنسي.

3- النمو الانفعالي.

4- النمو الاجتماعي.

5- النمو الديني والخلقي.

6- النمو النفسي

7- النمو العقلي والمعرفي.

أولاً: النمو الحسي:

أهم ملامح النمو الجسمي:

1) **بطئ النمو:** فمثلاً يزداد طول الفتاة والفتى في هذه المرحلة، ويكون في الفتيان أكثر في نفس العمر ويستمر الحال كذلك في باقي المراحل العمرية اللاحقة. وإن النمو الجسمي يسير بشكل مضطرد حتى سن 15 سنة عند البنات، وحتى سن 17 سنة عند البنين، ثم تكون الزيادة بعد ذلك ضئيلة للغاية، وتتزايد الفروق بين الجنسين في الوزن أكثر منها في الطول، وذلك يعود لتأثر الوزن بظروف التغذية، وغيرها من الظروف البيئية التي تفرض على الإناث قيوداً وخاصة في طوري المراهقة المبكرة والشباب.

ومعنى ذلك أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يصل إلى درجة عالية من الاستقرار والثبات، وخاصة في النواحي السلوكية؟.

ويساعد البطيء في النمو الشاب والفتاة في أحداث التكامل بين مختلف الوظائف العضلية، ولهذا يلاحظ التحسن في صحة الشاب مع تجاوزه يصور الخلل والارتباك التي ظهرت عليه في المرحلة السابقة، فقد أصبح استغلاله لطاقته الداخلية في التوازن الحركي والنفسي والانفعالي اكثر انضباطاً بعد أن كانت تستغل كلها في النمو الداخلي، مما كان يصيب المراهق بالخمول.

ومع نهاية المرحلة يحدث:

1- تصحيح نسب الجسم وخاصة في الوجه، حيث تستقر ملامح وجه الراشدين.

مثال: الأنف كان كبيراً نسبياً، فيتعدل حجمه بالنسبة لزيادة حجم الفك وحجم الوجه بصفة عامة.

2- وضوح الشكل العام لقوام الذكر أو الأنثى، وانتهاء ذكر الشكل الهنديل أو المتضخم.

3- تكتمل الأسنان الدائمة، وتبدأ أضراس العقل في الظهور إلى لتكتمل أربعة أضراس في نهاية المرحلة تقريباً.

4- يزول حب الشباب - في الغالب - وغيرها من الاضطرابات الجلدية.

5- يصل القلب إلى جمجمة الكامل.

أما بالنسبة للنمو الفسيولوجي (وظائف الأعضاء) فيحدث:

1- توازن في الغدد.

2- اكتمال نضج الخصائص الجنسية الثانوية (الشعر، والصوت، والعرق) وصدر الأنثى وغيره.

3- التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية.

4- انتظام الدورة عند الأنثى، وزوال الكثير من مشكلاتها.

ويحدث الاستقرار بالنسبة للنمو الحركي على شكل:

الاستقرار والرزانة والتآزر التام في الحركات، وفي ازدياد المهارات الحسية والحركية، فتستقر بذلك المواهب سواء كانت رياضية أو فنية أو غيرها.

وإن النشاط الرياضي والمشي أو أي نشاط رياضي جماعي كان أو فردي يساهم في استقرار النمو الحركي.

وكذلك الالتزام بالعادات الحركية الصحيحة، والابتعاد عن السهو والتدخين وكل ما يستنفذ الطاقة والحيوية.

والاهتمام بالغذاء الصحي، الذي يحتوي على نسب منضبطة من عناصر الغذاء الذي يحتوي على (البروتين، الكربوهيدات، الفيتامينات، الأملاح المعدنية) وإن ترسيخ العادات المهمة للنمو الجسمي في هذه المرحلة يساعد على تقدم مرحلة الرشد وتستمر مرحلة الرشد في:

- عادات التغذية والعادات الدراسية وعادات الراحة والنوم والتدريب الجسمي.

وللاهتمام بالجسم في هذه المرحلة:

1- العادات الغذائية.

2- العادات الرياضية.

3- عادات النوم والراحة.

4- عادات العمل والدراسة.

5- الابتعاد عن العادات السيئة.

ثانياً: النمو الجنسي:

أو البلوغ الجنسي وهو بداية مرحلة المراهقة التي يرافقها تغير في شتى مراحل النمو، وهنا تبدأ الغدد بإفرازات الهرمونات التي تنشط الجهاز التناسلي في الذكر والأنثى ليبدأ معها العمل العقلي.

ويبدأ النمو عند ضمود الغدة الثموثية قبل البلوغ بوقت قليل، ومن مهماتها إيقاف عمل الأجهزة التناسلية التي ولد الإنسان وهي موجودة فيه. ثم يبدأ الدفاع بإفراز مادتين كلتاهما تؤثر على الغدة النخامية في الدماغ، لتحفزها على إفراز هرمونين، أحدهما هرمون أنثوي ينشط الغدة الجنسية الأنثوية (المبيض)، والآخر هرمون ذكري ينشط الغدة الجنسية الذكرية (الخصية)

ثم تبدأ هاتين الغدتين الجنسية (المبيض والخصبة) في العمل، إذ أن الغدة الذكرية تنتج هرمون الاندروجين، أما الغدة الأنثوية فتنتج هرمون الاستروجين، والبروجيتسيرون، بالإضافة إلى أن كل غدة تنتج كمية قليلة من هرمون النوع الآخر.

وتقوم الغدة الكظرية بإفراز كميات كبيرة من هرمون الاندروجين في الجنسين.

ومن هنا يتبين لنا أن هناك عدة حلقات متصلة من التأثير على مقادير الهرمونات الجنسية في كلا الجنسين. وإن أي اضطراب أو عطل في أي حلقة من هذه الحلقات قد تؤدي إلى اضطراب في النواحي الجنسية.

مهمة الهرمونات:

ومهمة الهرمونات ضبط العمل الجنس في:

1- علاقة الهرمونات لتجديد الهوية الجنسية (ذكر أو أنثى) وفي هذه المرحلة يتقرر نوع جنس الجنين هل هو ذكر أم أنثى. ويتأتي هذا عن طريق الجنيات في البيضة

الملقحة التي تتحول إلى جنين. وتقرر هذه الجينات هل ستكون هذه الغدة الجنسية مبيضاً أنثوياً أم خصية ذكرية وإن هرمون (الأندروجين) هو الذي له التأثير الكبير في نمو هذه الغدة واتجاهها نحو نوع معين.

وإذا ازداد هذا الهرمون دفع إلى الاتجاه الذكري، وإذا قل دفع إلى الاتجاه الأنثوي، وإذا انعدم جاء الجنين أنثى.

2- علاقة الهرمونات بتكوين الخصائص الجنسية الثانوية لكل من الجنسين. إن الهرمونات الذكرية تؤدي إلى ظهور الميزات الخاصة بالذكر، من نمو الحنجرة، وشكل العضلات، وتركيب الجسم، وغزارة الشعر.

وإن الهرمونات الأنثوية تعطي الأنثى ميزاتها الأنثوية عند البلوغ.

3- أثر الهرمونات على السلوك الجنسي.

أولاً: عند الذكور

إن الهرمون (الاندروجين) تأثير مهم على الدافع والأداء الجنسي عند الذكر فتوافر الهرمون يزيد في الدافع الجنسي لكل من الذكر والأنثى، ونقصه يؤدي إلى إنقاص الدافع، وذلك لتأثيره على المراكز الجنسية في الدماغ.

وهرمون (التيستيرون) الذي يفرز في خصية الذكر له أيضاً تأثير على الاهتمام بالأمور الجنسية والانتصاب، ونقصه يؤدي إلى فقدان هذا الاهتمام عند الذكر، وهو نفس التأثير الذي يسببه الاختصاء. والاختصاء هو: قطع الخصيتين وعضو التذكير من الحيوان، ليصرف عن الدافع الجنسي فينمو جسده ويكثر لحمه.

ثانياً: عند الإناث

أثر الأندروجين فيهن يشبه أثره في الذكور، فله دور المنشط للدافع الجنسي في الأحوال العادية، ودور المقوي في حالة قلة الدافع الجنسي أو ضعفه.

4- أثر هرمون (الاندروجين) على السلوك غير الجنسي

إن تأثير هذا الهرمون على السلوك الإنساني يتجاوز تأثيره المتخصص على الرغبة الجنسية، حيث يعطي قوة عضلية، ويدفع إلى النشاط والمتنافس، وزيادته عند

المراهقين تؤدي إلى العدوانيــة والجنـوح، والعكـس عنـد قلتـه. ومـن هنـا ينصـح إن الهرمونات وخاصة (الاندروجين) لها أهمية قصوى في:

أ- إعطاء الجسم الخاصية الجنسية _(ذكر وأنثى)، سواء بنمو الأعضــاء الجنسـية، أو بظهور المظاهر الجنسية الثانوية.

ب- التأثير على الدافع والرغبة الجنسية (السلوك الجنسي).

جـ- التأثير على بعض السلوكيات الأخرى غير الجنسية.

وعند البلوغ تبدأ الغدد الجنسية الذكرية في تصنيع وإفراز الحيوان المنـوي وتبـدأ الغدد الجنسية الأنثوية في تصنيع (البويضات) وإخراجها من الرحم حيـث تخـرج مـع دم الحيض شهرياً عند عدم حدوث الحمل، ومع اســتمرار النمـو في مرحلـة المراهقـة يستمر نمو ونضج هذه الأجهزة، وتنضبط (فسيولوجية) هذه العمليات، وذلــك حتـى نهاية مرحلة بلوغ السعي (المراهقة المتأخرة) التي تعتبر قمة النضج لهذا النمو الجنسي.

السلوك الجنسي يتكون من:

1- الدافع الجنسي.

2- الرغبة الجنسية.

والدافع الجنسي هــو فطـرة فطـر الله النـاس عليـها، وجعلـه عنـد الذكـر والأنثى ولكن بشكل مختلف، فالحاجة لإشباع هذا الدافع موجـودة في الإنســان. وإن شعور الذكر بالأنثى والأنثى بالذكر هو أمر موجود داخـل الإنســان وجـزء من تكوينه.

ويستطيع الإنسان السيطرة على هذا الدافع وضبطه تبعاً للتقاليد والقيم التي تحكمه.

الرغبة الجنسية:

مهما كان الأمر فإن هنـاك عمليـات فسـيولوجية تحـدث في الجسـم تجعـل مـن الضروري أن تتأثر أعضاء الناس الجنسية بين الحين والحين.

ويستطيع الإنسان أن يقلل من هذه العمليات أو يزيد عن طريـق التعـامل معـه

الحافز الجنسي، الذي يؤثر في الشهية الجنسية، ويؤدي إلى قيام السلوك الجنسي ولهذا الأمر محفزات رئيسية هي:

1- **التفكير:** وهو أن يتوجه ذهن الفرد إلى الناحية الجنسية، والصور الخيالية الجنسية.

2- **الإثارة الحسية:** وذلك عن طريق البصر، أو السمع، أو الشم أو اللمس.

3- **الإثارة الموضعية:** للمناطق والأعضاء الجنسية في الجسد.

ويختلف الذكر عن الأنثى في تحفيزه الجنسي، إذ أن الرجل يثار بصورة تلقائية، عن طريق الحافزين الأولين التفكير والإثارة الحسية.

وتثار الأنثى عادة بحوافز موضعية فعلية، وهي تتأثر بالإثارة الموضعية، أكثر من الإثارة بغيره.

وعلى هذا فإن ضبط السلوك الجنسي يتوقف على تقليل أو زيادة منافذ الإثارة.

النضج الجنسي:

إن النضج الجنسي يتمثل في تحقيق الاتصال الجنسي عند الذكور والاهتمام به، بينما تهتم الإناث بتحقيق الاتصال الانفعالي.

ومع النضج تندمج مشاعر الرغبة الجنسية، مع انفعال الحب والتقدير والرعاية ويزداد الارتباط بين الجنسين ليكون تفكيرهم الأساسي هو تكوين بيت يستشعر فيه تحقيق أعلى حد من الأمان عند الاستجابة للرغبات الجنسية أو الانفعالية.

سمات النضج في مرحلة البلوغ:

1- التخفيف أو الامتناع عن الاستحناء.

2- التعلق العاطفي بأحد أفراد الجنس الآخر.

3- الانشغال بالرياضة والترفيه.

4- بروز الهواية.

5- التوجيه الخلقي والديني.

6- السعي إلى الزواج.

7- زيادة الاحتلام

إن فترة المراهقة في هذه المرحلة تتميز بالاهتمام الشديد بالموضوعات الجنسية، فيكثر الشاب المراهق من القراءات الجنسية، والمشاهد الجنسية، ويزداد تعرضه للمثيرات الجنسية مثل: الصور، الكتابات، المحادثات، الأفلام، أحلام اليقظة وغيرها.

قال تعالى: ﴿ وَلْيَسْتَعْفِفِ ٱلَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ﴾ (النور : 33)

وسن النبي ﷺ سنة الصيام حتى يستعفف الشباب عن الوقوع في الخطأ الجنسي فقال: "يا معشر الشباب: من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء" (رواه البخاري)

مما يؤدي إلى حصول الاستعفاف عند الشباب، وهو نظام حياة وليس مجرد كلمة نرددها فنصل إليها بسهولة. إنما هي مجموعة من الخطوات تمثل في:

1- **إدراك الذات:** حيث يتعرف الفتى والفتاة على هويتها، ويستطلعا مهمتهما في الحياة.

2- **المستوى الأخلاقي:** حيث يدرك كلا الجنسين حدود القيم وواجبات المجتمع.

3- **الدافع الديني:** الذي يتخلص في التقوى والمراقبة ولا ينضبط الدافع الديني إلا بـ:

أ- دافع العلاقة مع الله.

ب- تحديد الهدف من العلاقة مع الله.

جـ- الصحبة الصالحة

4- **الأمن العاطفي في البيت:** حيث المصارحة والحب والتفاهم بين جميع الأفراد، وتناول هذه الأمور بلا خجل.

5- **الرقابة الذكية من الكبار.**

6- **الاحتشام والالتزام بأوامر الله في اللباس، والنظرة الجنسين.**

7- **تخفيف الاختلاط ومنع الخلوة.**

وعلى الفرد المسلم الالتزام بـ

1- مراقبة الله دائماً حتى يصل المرء إلى درجة للإحسان وهي أن تعبد الله كأنك تـراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك:

2- الصبر.

3- مجاهدة النفس.

4- غض البصر.

5- استحضار الثواب والعقاب.

6- ترك مجالسة أهل الفساد.

7- الصوم.

8- استغلال الفراغ في النافع.

9- العبادة.

10- البعد عن المثيرات.

11- تجنب الوحدة.

12- الالتزام بالآداب الشرعية عند النوم.

أ- النوم على الجانب الأيمن والدعاء.

ب- تجنب النوم على البطن.

جـ- الوضوء.

14- الإذكاء الشرعية الواردة

النضج الانفعالي

هناك عدد من الملامح الانفعالية التي تبدأ في الظهور على الشباب مثل:

1- **الواقعية:** ورد الفعل للموقف، وإدراك تفسير الأمور من خلال نظرة غير جانحـة من الخيال.

2- **إدراك قيمة الأولوية**، والتميز بدقة بين نسبة كل عامل من عوامل الحياة، ومعرفة المهم والأهم.

3- **إدراك الأهداف بعيدة المدى**: حيث التسامح وتقبل تأجيل جيل إشباع بعض الحاجات لتحقيق أهداف أهم.

4- **تقبل المسؤولية**: والمحافظة على العمل المنظم وزيادة الفاعلية.

5- **تحمل الإحباط**: وتحمل الفشل، وتحمل الظروف غير المواتية لتحقيق النجاح ومواصلة بذل الجهد للوصل إلى الأهداف.

6- **المشاركة الوجدانية**: فيخرج المراهق من دائرة ذاته إلى الاهتمام بالآخرين، والبحث الجدي عن الهوية والانتماء الاجتماعي؟.

7- **التدرج في رد الفعل**: وهنا يحدث الضبط الانفعالي، حيث التحكم في شدة المشاعر، ويكون السلوك الانفعالي متعلقاً بكل ظرف على حدة دون خلط المواقف.

8- **الاستجابات الاجتماعية، ومراعاة القيم**: حيث القدرة على ضبط السلوك الفردي مع المعايير والظروف الاجتماعية المقبولة سواء كانت خلقية أو دينية.

معوقات النضج الانفعالي.

1- **اختلاف الأدوار**: وهي مشكلة تداخل المراحل العمرية من الطفولة إلى المراهقة فالرشد، وتطغى المراهقة الطويلة على مرحلتي الطفولة والنضج، فنرى الطفل المراهق الراشد، وتكون المراهقة هنا مترددة بين مرحلتي الطفولة والرشد، ومن ثم تنضبط المراهقة وتحاول أن تكتسب من سمات الرشد.

وإن المشكلة ليست في المراهق إنما هي من يتعاملون معه فالمراهق ينقسم إلى قسمين: قسم يحمل الطفولة والقسم الآخر يحمل الرشد وهنا يحدث:

أ- غموض في معاملة الكبار له.

ب- غموض في مفهومه عن ذاته.

2- **الصدمات المبكرة**. وقد تحدث بسبب النقطة السابقة، وقد يحمل مسؤوليات

الرجولة وهو ما زال غير مؤهل لذلك، فيفشل مما يجعله يقف عند هذه المرحلة ولا يستكمل نضجه.

3- **الحرمان المبكر من العطف:** وهي أيضاً متعلقة بالنقطة الأولى، إذ أن الكبار عادة يسارعون في انتزاع كل وسائل العطف والرعاية التي كان يعطونه إياها الكبار وهو طفل صغير مما يؤدي إلى شعوره بالخوف من الفشل، وعدم وجود السند والمعاون، مما يكون سبب في إعاقة النضج الانفعالي

4- **نقص الخبرة:** وهي خلاصة ما سبق، مما يؤدي إلى عدم وجود كل أدوات التدريب على مواقف الحياة، التي هي في أساسها وسيلة ضرورية للنضج الانفعالي.

5- **نقص التدريب:** إن نقص التدريب يعوق النضج.

6- **الصراعات الداخلية:** وخاصة إذا لم يجد لها حلا، وأكثرها صراعات القيم مع الحاجات.

7- **حيل الدفاع النفسي:** وهي أسرع وسيلة للهروب النفسي، لتعويض نقص الخبرة.

8- **العيوب الحيوية:** وهذه لا دخل للمراهق فيها أو المجتمع، لأن بعض النقص الجسدي يعوق التدريب على النضج، وأحياناً يحدث سوء توافق نفسي يعوق النضج بسبب العجز الجسدي أيضاً.

مشاكل الشباب :

تتشابه مشاكل الشباب مع مشاكل المراهقة إذا أنها تتعلق بالجاذبية الشخصية، والتكيف الاجتماعي والأسري، والعمل، والنفور، والنجاح الأكاديمي، والعلاقات الجنسية، وتمثل أهم مشكلات الشباب في

أ- مشكلات صحية.

ب- مشكلات عاطفية.

جـ- مشكلات دراسية.

د- مشكلات مهنية.

هـ- مشكلات الميول والهوايات

وأهم المشاكل التي تواجه الشباب:

1- **انفعال الغضب:** إن مصدر هذا الانفعال عدم القدرة على تحقيق الحاجات، والشعور بالعجز.

2- **مشاعر الحب:** وتتوجه غالباً نحو شخص من الجنس الآخر، مع خلع الصفات المثالية عليه، وهذا لا يعني التخلي عن مشاعر الحب نحو الأصدقاء من نفس الجنس، او نحو صديق حميم أو نحو الوالدين.

وإن وقوعه في الحب وانشغاله به يؤدي إما إلى سعادة أو عذاب، فالحب يجعل المحب لا يرى عيوب محبوبه، مما يشعره بالسعادة الدائمة. ومع النضج يبدأ الشباب في تجديد نظرته لمحبوبه، واكتشاف ما أخفاه الحب عنه، والبحث عن شيء فيه غير الجمال الشكلي.

3- **حدة العواطف:** وتظهر على هيئة مجموعة من المظاهر مثل:

أ- النزوع نحو المثالية.

ب- الاعتداء بالنفس.

حـ- العناية بالمظهر العام وطريقة الكلام.

د- حب الطبيعة.

وفي النهاية تصل في الشباب إلى النضج والثبات الانفعالي.

أما عن ميول الشباب فإن ما يحددها عاملان هما:

أ- البيئة.

ب- الجنس

فالفتيان والفتيات الذين يعيشون في المدن الكبيرة أو الصغيرة أو القرى تختلف ميول بعضهم عن بعضهم الآخر.

وتظهر أهمية الجنس لكل من الذكر والأنثى في أحاديثهم التلقائية لكل منهما، كما أنه يكون أكثر وضوحاً في هوايات كل من الجنسين على الرغم من أن نوع الهواية يختلف عن المراحل السابقة.

وبالتأكيد فإن هناك ميول مشتركة بين الجنسين، وأهمها الميول الشخصية والتي تشمل، المظهر والاستقلال والمستقبل.

وهذه المظاهر تمثل معظم وقت الشباب من كلا الجنسين.

كما أن للمظهر أهمية خاصة في الموضوع لأنه يلعب دوراً كبيراً في التوافق الاجتماعي للشباب، ويعينه على ذلك اقتراب الجسم من الاكتمال. كما أن الرغبة تصل في الاستقلال إلى قمة حدتها في هذا الطور وكثيراً ما يبالغ الشباب في هذه الرغبة إذا أعلم أن بعض أصدقائه أكثر استقلالاً منه.

وقد يسبب ذلك للشباب صراعاً مع الوالدين.

وتبدأ في هذه المرحلة ميول الشباب تتجه نحو المستقبل، وسرعان ما تصبح مصدراً للاهتمام الكبير في (طور السعي) ومن سن الرشد ومسؤولياته يشعر الشباب بعبء المستقبل، وخاصة إذا كان عليه أن يستقل بحاته ويتزوج ويكون أسرة.

ملامح النضج الانفعالي:

1- الواقعية.

2- إدراك قيمة الأولويات.

3- الأهداف بعيدة المدى.

4- تقبل المسؤولية.

5- تحمل الإحباط.

6- المشاركة الوجدانية.

7- التدرج في رد الفعل.

8- الاستجابات الاجتماعية ومراعاة القيم.

ويقف أمام هذا النضج مجموعة من المعوقات أهمها:

1- اختلاط الأدوار.

2- الصدمات المبكرة.

3- الحرمان المبكر من العطف.

4- نقص الخبرة.

5- نقص التدريب.

6- الصراعات الداخلية.

7- حيل الدفاع النفسي.

8- العيوب الحيوية.

أهم الانفعالات :

1- انفعال الغضب.

2- مشاعر الحب.

3- حدة العواطف.

الفصل الرابع

النمو العقلي والمعرفي

في هذه المرحلة يصل تطور النمو العقلي والمعرفي إلى ما يسمى البلورة والاستقرار، وتأخذ هاتين الحالتين الأشكال التالية:

1- التفكير في البدائل والفروض.

2- التفكير المنظم في الاحتمالات المختلفة.

3- التحصيل: تزداد القدرة على التحصيل، والسرعة في القراءة وتنوع القراءات المخصصة في المواضيع المختلفة من سياسية وفلسفية وتاريخيه... الخ.

4- اتخاذ القرارات: وتزداد القدرة على اتخاذ القرارات وعلى التفكير وتتضمن:

- اختيار البدائل.
- الحكم على بديل معين.
- الثقة في النفس.
- الاستقلال في التفكير.
- الحرية في الاستكشاف.
- القدرة على التفريق بين المرغوب والمعقول.

وهذا كله يؤدي إلى القدرة على المناقشة المنطقية، وإقناع الآخرين وتطور الميول والمطامع، حيث تصبح أكثر واقعية.

وتبرز هنا قضايا التعليم الجامعي، فيترجم الشاب مشكلته في مدى استفادته العملية في مجال المهنة والحياة من المقررات التي درسها. وفي النهاية يل الشاب إلى مرحلة القدرة العضلية المستقرة التي تمتع في التفكير المنظم والمتخصص الواضح.

النمو الاجتماعي :

إن هناك تطورات تظهر على السلوك الاجتماعي للمراهق تتمثل بما يلي:

- مرحلة التقليد الاجتماعي.
- مرحلة الاعتزاز بالشخصية.
- مرحلة النضج الاجتماعي، وهنا تتحدد هوية المراهق الاجتماعية مما يؤدي به إلى الاتزان.

ويأخذ النمو الاجتماعي في بداية أحد الشكلين التاليين:

1- أما التنافر.

2- أو التآلف.

وفي التآلف يظهر الميل للجنس الآخر، والثقة بالنفس، وتأكيد الذات والخضوع لجماعة النظائر، وتأخذ دائرة التفاعل الاجتماعي بالاتساع. اما في التنافر فهو يأخذ شكل التنافر والسخرية والتعصب والمنافسة.

وتبدو مظاهر النمو الاجتماعي في شكلين:

الشكل الأول: البحث عن الذات.

الشكل الثاني: مسايرة الجماعة.

والسمات العامة لهذه المظاهر:

1- البحث عن نموذج يحتذي به.

2- اختيار المبادئ والقيم والمثل.

3- فهم المشكلات العامة.

4- تكوين فلسفة الحياة.

5- التعاون مع الزملاء.

6- التشاور واحترام الرأي الآخر.

7- المحافظة على سمعة الجماعة، وبذل الجهد في سبيلها.

8- احترام الواجبات الاجتماعية.

9- الاهتمام بالأصدقاء واختيارهم.

10- الميل إلى مساعدة الآخرين، والإيثار والنصيحة.

11- الميل إلى الانضمام إلى جماعات مختلفة.

12- الرغبة في مقاومة السلطة.

13- زيادة الوعي الاجتماعي والميل إلى النقد.

14- الرغبة في الإصلاح.

15- أحياناً اللجوء إلى العنف والتضحية في سبيل تحقيق ذلك.

مراحل التطبيع الاجتماعي

1- تعلم الثقة مقابل عدم الثقة.

2- تعلم الذاتية والاستقلالية.

3- تعلم المبادأة.

4- تعلم الاجتهاد.

5- تعلم الصداقة الحميمة.

6- تعلم الهوية.

7- تعلم الإنتاجية.

8- تعلم التكامل

من مشاكل التكيف الاجتماعي

1- الناحية الاقتصادية.

2- الضغط والسلطة.

3- عدم الحرية في الاختيار.

4- ارتفاع متوسط سن الزواج.

5- تضيق فرص الاتصال الاجتماعي بين الجنسين.

إن من أهم أسباب الصراع بين الراشدين ما يلي:

1- منعه من البقاء خارج المنزل لوقت متأخر.

2- منعه من ممارسة بعض العادات الضارة مثل (التدخين)

3- منعه من الذهاب للسينما.

4- منعه من مغادرة المنزل بدون إذن.

5- عدم الإفراط في الزينة وخاصة للفتيات.

وهذا كله يدفع المراهق إلى ممارسة بعض التصرفات الممنوعة، من وراء الأهل، وتكوين علاقات خاصة، والثورة ضد الأهل الذين يشعرون في هذا الحال أن أبنهم غير مؤهل للحرية.

من مظاهر النضج الاجتماعي

أولاً: نمو القيم بسبب التفاعل مع البيئة

أ- **القيمة النظرية**: الميل إلى معرفة العالم من حوله.

ب- **القيمة الاقتصادية**: الاهتمام باستغلال كل ما هو نافع من العالم المحيط به كوسيلة للحصول على الثروة وزيادتها.

جـ- **القيمة الجمالية**: اهتمام الفرد وميله إلى ما هو جميل ومتناسق.

د- **القيمة الاجتماعية**: الميل إلى غيره من الناس وحبهم، والميل إلى مساعدتهم.

هـ- **القيمة السياسية**: الاهتمام بحل مشاكل الجماهير، وقضايا الوطن والأمة مع الميل إلى القيادة والتحكم والسيطرة.

و- **القيمة الدينية**: الاهتمام بقضايا الغيب، ومفردات الإيمان، مع ماولة وصل نفسه مع الله عز وجل.

وفي نهاية هذه المرحلة يحصل ما يسمى بـ (الفطام الاجتماعي) فيسعى المراهق إلى البحث عن الاستقلال عن طريق الزواج وتكوين الأسرة، وبهذا تنتهي فترة المراهقة.

وتعتبر آخر خطوتين يتخذهما الشخص الناضج هما الزواج والبحث عن المهنة، ويتقدم بعد ذلك إلى العمل الذي يعمل على:

- الإسراع بالنضج.
- التوافق مع السلطة.
- التطبيع الاجتماعي.
- الشعور بالمكانة والمسؤولية.
- الاعتزاز بالشخصية.
- ظهور وآراء شخصية معتدلة متوافقة مع القيم والتقاليد.
- البدء في اختيار القدوة.
- زيادة الاهتمام بالجماعة.
- المشاركة في واجبات المجتمع السياسية والاجتماعية.
- الميل إلى الرئاسة والزعامة.
- المثل بشخصية الفرد المثالي.
- زيادة الوعي وفهم الذات.
- فهم الآخرين بطريقة أكثر موضوعية.

حقوق المراهق الاجتماعي

1- حق الحرية في اختيار الأصدقاء.

2- حق السعي نحو الاستقلالية.

3- حق ممارسة الهوايات والنشاطات المختلفة.

4- حق ارتكاب بعض الأخطاء.

5- حق تعزيز الذات.

6- حق الخلوة والخصوصية.

7- حق التمتع بالثقة من قبل الوالدين.

8- حق المشاركة في شؤون الأسرة.

يبدأ المراهق منذ الدخول بهذه المرحلة إلى أن يدخل الجامعة وبعد ذلك بوقت ليس بقليل بتكوين بعض الخبرات التي تؤهله إلى التميز بين الخطأ والصواب، وعن الحق والباطل، والفضيلة والرذيلة، إلى أن يصبح إنساناً ناضجاً قادراً على تحمل المسؤولية.

وفي هذا الوقت يصبح أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المختلفة التي تواجهه من خلال القيم والمبادئ التي تربي عملها.

وقد تصدر أخطاء من الشباب في مرحلة ما قبل النضج، ومن أخطر ما يمكن أن يحدث زيادة التسامح مع بعض السلوكيات غير الأخلاقية، بل إيجاد شبه عقد بين الأفراد على التنازل المتبادل عن هذه الاخلاق، وذلك للوصول إلى مرحلة إشباع بعض الحاجات.

مثل: الغش في الامتحان، الاختلاط بين الجنسين، وبعض الممارسات التي تكون محظورة وتعد من قبيل العيب والحرام، مثل: خروج الفتيات بدون حجاب، والتبذل في ملابسهن.

ومن المشاكل الأخرى الملازمة لهذه الفترة نمو ثقة الشباب بقدرته وشخصيته وذلك من خلال حكمة على الأشياء وتحديد مدى صوابها وخطأها في أي فعل أو عمل يقوم به، وذلك من خلال حكمته الشخصية بغض النظر عن قيم المجتمع وعاداته وتقاليده وأخلاقه ومعتقداته.

ومن المشاكل الأخرى أيضاً، تعدد معايير السلوك، فقد يتساهل الوالدين مثلاً مع البنين وفي نفس الوقت ينصب غضبه على الفتاة لو وقعت هي بنفس الخطأ.

من أسباب السلوكيات الخاطئة عند الشباب.

إن من أسباب سلوكيات الشباب الخاطئة، على الرغم من إقراره بخطئه بعض الأمور، وهي:

1- الرغبة في خوض التجربة.

2- بقايا المراهقة، مثل: محاولة لفت الأنظار.

3- إجبار الآخرين على الاعتراف بشخصيته وكيانه.

ولكن بسبب معرفته لمعايير السلوك، فإن انحرافه السلوكي يؤدي إلى

1- الشعور بالقلق.

2- الشعور بالاكتئاب.

3- رفض الذات والتقليل من شأنها، مما يؤدي إلى القنوط، فتزداد الانتكاسة الأخلاقية.

ويتصارع الشباب في هذه المرحلة مع ثلاث مفاهيم أخلاقية:

1- المفاهيم الأخلاقية للراشدين: والتي تنبع من أعرف الأسرة، وتقاليد المجتمع، وموروثات دينية غير منضبطة تحتمل كلها الصواب والخطأ.

2- المفاهيم الأخلاقية السليمة للمجتمع: التي تبثها بقايا وسائل الإعلام المنضبطة، مثل: المسجد القرآن، الرأي الحر.

3- مفاهيم الشباب الأخلاقية الخاصة: التي تتولد في الغالب عندما يكتمل النضج عند الشباب، والتشتت بأسوار الرشد.

وإذا توحدت هذه المفاهيم يصل المراهق إلى النضج الأخلاقي بسرعة وسرعان ما يستشعر الهدوء النفسي المطلوب، لهذه المرحلة.

من أسباب الخلل الخلقي:

1- عيش المراهق بعيداً عن أسرته.

2- اتساع فجوة القيم بين الأجيال.

3- عدم اهتمام الكبار بالمعايير الأخلاقية.

إن مرحلة الشباب تحتاج إلى توعية من الكبار، وإقناع عقلي، وإلى الاستحالة القبلية، والصحبة الصالحة، والبيئة المناسبة، وتحتاج إلى وجود القدوة وإلا فيستنزف المراهق ويؤدي به هذا لانحراف إلى أخطر أنواعه وهو الانحراف الديني

الحياة النفسية المتوافقة

يحدث التوافق النفسي في حياة الشباب المراهق من خلال إقامة علاقات ودية معهم تقوم على أساسين هامين هما:

أولاً: أن نفهم مشاعر أولادنا، وماذا يريدون؟

ثانياً: أن نفهم مشاعرنا نحن، وماذا نريد.

ويكمن هذا التعريفين من خلال:

1- أهمية دراسة خبرات المراهق الماضية وتوجه سلوكه.

2- معرفة كل ما يوجه سلوك المراهق ويؤثر فيه.

3- التعرف على مشاعر المراهق وكيفية توجيهها.

4- أن تكون أضاء في مشاعرنا مع أبناءنا.

5- أن نحيا معهم لا من أجلهم.

6- ان نتعلم كيف نواجه مشاعر الغضب عندهم.

إن المراهق ما هو إلا ناتج حلوله لذا يجب معرفة:

1- خبراته السابقة.

2- تأثيرها عليه.

فالمراهق يريد أن يشعر بحب واحترام وتقدير الآخرين له، وخاصة الأهل، ويريد أن يتمتع ؟ أي (حب متبادل)

كما أن المراهق يريد أن يشعر بحبه لنفسه (ذات مستقلة) كما يريد أن يشعر أنه إنسان يتمتع بكامل حقوقه مثل أي إنسان بالغ راشد (رضي عن النفس).

إذن هناك ثلاثة جوانب هامة تتلخص في:

1- حب المتبادل.

2- الذات المستقلة.

3- الرضي عن النفس.

إن مشكلة الحب عن أعراض تتسع شيئاً فشيئاً، إذ أنها كانت تتوجه ناحية الوالدين في الطفولة ثم أخذت تتسع حتى أصبحت اليوم تشمل من هم خارج البيت من أصدقاء وأقارب وجيران يحبهم ويحبونه. ويهتم المراهق في ان ينفصل عن البيت حيث يشعر بالاستقلالية في الشخصية فهو يريد أن يخرج هو وأصدقائه ويريد أن يصبح هو كما أنه في الوقت نفسه يريد أن يمتزج مع أقرانه، يلبس مثلهم ويتحدث مثلهم، ويخرج مثلهم، ويتصرف مثلهم فهو يريد أن يصبح هو هم. ويشعر المراهق الطمأنينة إذا ما أحسن بأنه مقبلو لدى الآخرين ومستحق لحبهم.

إذا لم يرضى عن نفسه ولم يحبها فإنه سيشمئز منها، فعلينا إذن أن تسعى دائماً إلى أن نبين له عظم قدره ومكانته عندنا، وان لا ننتقده أو نسفه منه حتى يرضى عن نفسه، فيحب نفسه ويحب الآخرين.

كيف تواجه مشاعر المراهق؟

إن للمراهق مشاعر مكبوتة يريد أن يعبر عنها ، لذا يجب أن نترك له حرية التعبير عن نفسه وعن هذه المشاعر.

ولأن المراهق في وقت قريب من اليوم كان طفلاً يقبل كل ما يدليه عليه والديه، ويرضى بعقابهم لأنه طفل، واليوم عندما كبر يريد أن يعبر عن مشاعره بطريقته، فتراه اليوم يلوم مدرسة أمام الوالدين، ويتعالى على الأنظمة والقوانين، كما أنه يتعالى على العادات والتقاليد ويشعر يتخلفها، كما يقوم أحياناً بنفس لبس والديه وأثاث المنزل.

وأنت كآب، أو أنت كأم، إذا ما لا حظيتم أي من هذه المظاهر على أولادكم المراهقين، لا نهتز وهم بل دعوهم يفعلوا ما شاءوا حتى يشعروا أنهم طبيعيون.

إن المراهق يطمع ممن حوله أن يفهموا مشاعره على حقيقها، وأن يتعاطفوا معه حولها حتى وإن كانت سيئة.

ويجب عليكم إذن أن تقفوا إلى جانب المراهق، وأن تفتحوا له قلوبكم وان تكونوا أمناء في مشاعركم معهم.

اقتراحات للوالدين

1- ساعدوا المراهق عن فهم نفسهم.

2- عيشوا معه ومن أجله.

3- قدموا له الحب والرعاية والحنان.

4- تعلموا كيف تواجهوا مشاعر الغضب عندهم.

5- أعطوهم الثقة بالنفس.

6- احسنوا الاستمتاع والانصات إليهم ودعوهم يعبروا لكم عن مشاعرهم.

7- امنحوا لهم المجال ليكشفوا لكم عن أسرارهم.

8- كن له أبا وأماً وصديقاً، وكوني لها أماً وأختاً وحبيبه.

9- تعرفوا على حالتهم النفسية.

10- لا تطلبوا منهم ما لا يستطيعون.

11- لا تكلفوهم فوق طاقتهم.

12- لا تسرعوا في لومهم وأدانتهم.

13- تعرفوا على مواهجم وطاقاتهم وقدراتهم.

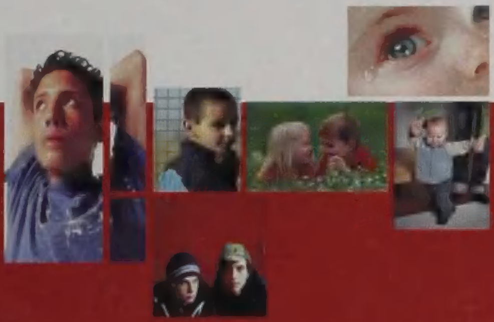
14- لا تقللوا من احترامهم لأنفسهم.

15- لا تتصيدوا أخطاءهم.

وأخيراً كونوا لهم أهلاً لكونكم أهلا لهم، عيشوا معهم بالحب والحنان، بالعطف والإيمان بقدراتهم بطاقاتهم بإبداعاتهم، ارفعوهم للنجاح دفعاً عززوا ثقتهم بالله عزوجل أولا ثم بأنفسهم ثانياً، ربوا فيهم الوازع الديني منذ الصغر.

التطور

من الطفولة حتى المراهقة



دار جرير
للنشر والتوزيع
www.darjareer.com

ISBN 9957-38-078-8
9789957380786